

60 **LE 2002/07**



ISSN 1682-4217



9 771682 421005

БУДЬ

№12
2002

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

ЗДОРОВ!

Вездесущий грибок





ВДОХНОВЕНИЕ

Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№12 (114), декабрь, 2002 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Зам. директора
Ян Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

© "Будь здоров!", 2002 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ВЕРА КОЗЛОВА Безумные мудрецы	3
ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА В здоровом теле — здоровый голос	6
ТАТЬЯНА САХАРЧУК Нелегкая жизнь легких	11
БОРИС КАМОВ Куда пропал стул?	15
МИХАИЛ ДЕЕВ, СЕРГЕЙ ШМИДТ Поединок с псориазом	18
НИНА САМОХИНА В объятиях Морфея	22
ДЖЕМИ ТЭЛЕН Это Альцгеймер?	26
ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВА Диагноз по клетке	31
Гимнастика для глаз	35
АЛЕКСАНДР БАНИН Целебные отходы	36
ЕЛЕНА РОГОВСКАЯ Вездесущий грибок	39
МАРИЯ КРЫМОВА Как я очищаю организм	42
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	46
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Подтяжка без скальпеля	49

Адрес редакции:

Москва,
Суцевский вал, д.5
строение 15

Телефон: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АГР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Лекарство — кукольный театр53

МИХАИЛ ЧЕПЕЛЬ

Зачем человеку сильные ноги?57

ЛЕОНИД КОСТЮКОВ

Перевернутая оптика60

ОЛЕГ ГРИБКОВ

Игры для взрослых63

Без подробностей68

Коэффициент эрудиции71

ВЛАДИСЛАВ ХОДАСЕВИЧ

Стихи72

ВЛАДИСЛАВ ХОДАСЕВИЧ

Воспоминания о Горьком74

БОРИС ШЕВРЫГИН

Новый год — мой любимый праздник82

ВИКТОР АХЛОМОВ

Год мужа Козы85

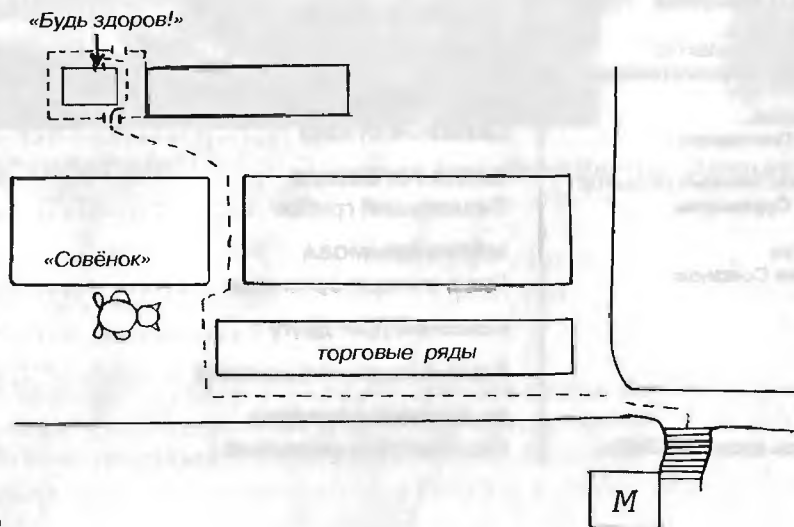
Содержание журнала за 2002 год87

Внимание!

Редакция переехала и находится теперь по адресу:

Москва, Суцевский вал, д.5 строение 15

Проезд: м. «Савеловская», выход к детскому торговому центру «Совёнок»



Вера Козлова

ЧЕЛОВЕК

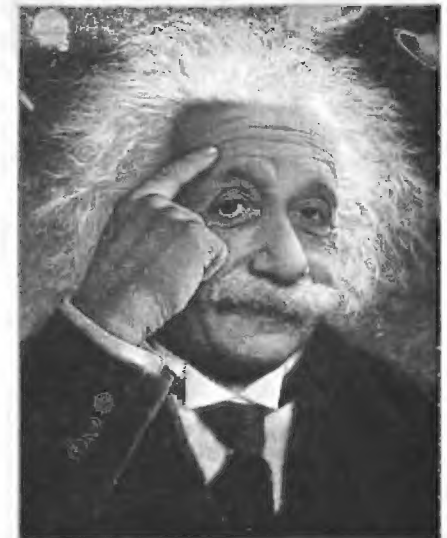
Безумные мудрецы

Безумие и мудрость кажутся взаимоисключающими понятиями. Однако, по наблюдениям американского журналиста Вэса Нискера, они прекрасно уживаются друг с другом. Более того, безумная мудрость, по его мнению, — главное качество ученых, одержимых наукой, поэтов, святых и шутов. Традиционная мудрость связана с привычными, не подвергаемыми сомнению взглядами, с культурой и обычаями определенного времени. Безумная мудрость разбивает в пух и прах допущения, принимаемые за истину

Мудрыми безумцами (или безумными мудрецами) Вэс Нискер готов назвать всех, кто может увидеть мир с неожиданной стороны и бросить вызов общепринятому, — и Будду, и Христа, и Магомета, и Франциска Ассизского, и Ницше, и Рембрандта, и Эйнштейна, и многих-многих других. Этот почетный список Нискер ведет давно и время от времени пополняет.

Рассудок — это настоящее чудо природы, он необходим человеку для выживания в постоянно меняющемся мире. Однако самые значительные открытия делаются вовсе не благодаря рациональному уму. Когда на голову Исаака Ньютона упало яблоко, оно выбило из нее все накопленные ранее знания, освободив место для закона тяготения.

Безумная мудрость имеет дело с иррациональным путем познания. Его называют интуицией, или озарением, или вдохновением. Эту способность связывают с работой



Альберт Эйнштейн

правого полушария мозга, в то время как левое полушарие «отвечает» за рациональную деятельность. Чтобы внять голосу интуиции, требуется приглушить шум механизмов рационального ума, чего можно добиться с помощью медита-

ции, молитвы или погружения в творчество. Есть и специальные методики вхождения в транс (например, холотропное дыхание), а некоторым для освобождения от



Рембрандт Ван Рейн

оков прагматичного мышления достаточно общения с природой.

В культурах всех народов Вэс Нискер прослеживает четыре персонажа (архетипа), выражающих безумную мудрость, — клоун, шутник, плут и дурак. Все они по-своему интерпретируют реальность. А движет ими мудрость сомнения. Эту четверку всегда подвергают насмешкам и гонениям, и тем не менее они бессмертны.

Клоун посмеивается над собой и над нами, но он добр и полон сочувствия. Инструмент шутника — слово. Если клоун строит гримасы, то шутник пародирует, иногда может и пригвоздить острым словцом. Плут — озорник из мифов и легенд, сбивающий с людей спесь, лишаящий их уверенности в своей непогрешимости. Дурак — самый выразитель-

ный из четырех архетипов. Отличительная черта любого дурака — наивность. Наивность глупого дурака делает его несуразным, поскольку он хотел бы жить, как все, да не получается. Великий же дурак и не думает приспособливаться, он живет согласно собственным законам.

Великим дураком Нискер называет Эйнштейна. По словам одного из биографов, великого физика «отличало то, что он умел задавать наивные вопросы». Люди, подобные Эйнштейну, сохраняют способность удивляться чуду каждого мгновения. Они смотрят на привычное явление так, будто видят его в первый раз. Откровения великих дураков зачастую дают нам понять, куда мы идем или, по крайней мере, куда мы пришли.

Многие восточные мудрецы (Чжуан-цзы, Лао-цзы) называли себя дураками. Это были святые дураки. Святые дураки живут, как правило, очень скромно, предпочитают нищенствовать. Они уверены, что жизнь в изобилии мешает единению людей. Некоторые из святых дураков, провозгласивших свои истины, открыли человечеству новый путь совершенствования. Благодаря неожиданным прозрениям, они стали основателями новых религиозных направлений.

Итак, клоун, шутник, плут и дурак — четыре архетипа, в которых выражает себя безумная мудрость. Не считаясь с нашими амбициями, какой-нибудь из них нет-нет да и напоминает нам о себе, сорвав с нас маску ложной значительности. Всегда найдется безумный мудрец, который в самую неподходящую минуту расхохочется, или сердито нахму-

рит брови, или, наоборот, сочувственно улыбнется.

С наблюдениями американского журналиста созвучны выводы российского генетика Владимира Эфроимсона. Если Нискер искал проявления безумной мудрости в биографиях одаренных людей, то Эфроимсон пытался научно сформулировать закон появления гениев (за что, кстати, в сталинское время был репрессирован).

Эфроимсон выявил пять биологических факторов гениальности. Один из них — безумие. Психозы у гениев встречаются, по подсчетам генетика, в 10 раз чаще, чем у обычных людей. Расстройства психики у них снимают ограничения, свойственные рациональной умственной деятельности. Среди творцов, в той или иной степени подверженных приступам психоза, Эфроимсон называет Эйнштейна, Гоголя, Лермонтова, Ницше, Врубеля...

Разница в терминологии у журналиста и ученого, конечно, ощути-ма, но в их выводах легко увидеть общее: и Нискер, и Эфроимсон говорят о редком природном даре, в котором сверхспособности переплетены с особым складом психики, выходящим за пределы нормы.

За все время существования цивилизации Эфроимсон насчитал 400 гениев и пришел к выводу, что гениальные личности появлялись тогда, когда в них возникала необходимость. В Древней Греции была нужда в искусных полководцах, философах, создателях монументальных произведений искусства — и они появились. В эпоху Возрождения вновь возникла потребность в

гениях — их имена известны всему человечеству. Если же общество не испытывает такой надобности, гении не рождаются.

В какую же эпоху мы живем? Нужны ли нам «безумные мудрецы», способные раздвинуть наши представления о мире и о себе? Или мы согласны довольствоваться тем, что оставили нам в наследство предыдущие поколения? Если главным стимулом нашей жизни станет достижение всяческих благ любой ценой, то в гениях мы увидим лишь помеху. Ведь они, безумные, думают совсем о другом, да и вообще с обыденностью не совместимы. Но хочется верить, что и наше время способно подарить миру «безумных мудрецов». И надежда такая есть. Астрологи считают, что на стыке веков, когда эра Рыб сменилась эрой Водолея, повысилась вероятность рождения гениев. Может быть, они уже среди нас?



Фридрих Ницше

В здоровом теле — здоровый голос

Анатолий Иванович Попов всю жизнь любил петь. В молодые годы серьезно занимался вокалом. Сейчас он председатель экспериментального творческого объединения любителей вокального искусства и сценической речи "Голос" и хранитель дома-музея Федора Шаляпина. Многолетнее увлечение пением убедило его в том, что оно не только дает возможность испытать радость творчества, но и помогает укрепить здоровье. Попов разработал оригинальную оздоровительную систему, способствующую развитию интеллектуальных и физических возможностей человека. В ее основу положена методика физвокализной регуляции деятельности органов и мышц, участвующих в пении, а через них и всего организма

Анатолий Иванович Попов родился в семье, где любили музыку и где она всегда звучала. Еще ребенком он завороченно слушал записи Гали Курч, Валерии Барсовой, Федора Шаляпина, музыку композиторов-классиков. Когда подросток, обнаружилось, что и сам он обладает сильным, звучным и богатым голосом. Сначала пел в церковном хоре, потом стал солистом оперной студии при Дворце культуры. Пение придавало ему силы и оптимизм: попел — и любая работа по плечу, любые неприятности нипочем.

И вдруг — страшный удар: во время службы в армии у него обнаружили тяжелую форму туберкулеза лимфатических узлов... Туберкулезный очаг располагался рядом с горлом, и Анатолий потерял способность не только петь, но и говорить.

Врачи считали, что это навсегда.

Однако Анатолий не хотел смириться с жестоким приговором. Он перечитал все, что было написано о функциях гортани и голосового аппарата, и начал разрабатывать голосовые связки, чтобы вернуть им способность нормально образовывать звуки. Долго, мучительно, но настойчиво и терпеливо продвигался он к поставленной цели. И — победил болезнь. Восстанавливая здоровье, он приобрел богатый опыт исцеления с помощью вокально-двигательных упражнений. "Я искал голос, а приобрел здоровье", — любит повторять он.

Анатолий Иванович убежден, что голосообразующий аппарат, к которому вслед за некоторыми учеными он относит не только мышцы гортани, голосовые связки, небо, но и ухо,

поскольку без восприятия звуков мы не могли бы полноценно воспроизводить их, тесно связан с деятельностью всего организма на биоэнергетическом, эндокринном, акустическом, психоэмоциональном уровнях. По звучанию голоса можно узнать возраст человека, оценить его самочувствие и эмоциональное состояние, а в некоторых случаях даже установить диагноз заболевания.

Жизнь многих великих певцов, прежде всего Федора Ивановича Шаляпина, являет собой пример гармоничной взаимосвязи сильного, красивого голоса и физического здоровья. Как известно, Шаляпин обладал недюжинной физической силой, которую сохранил до преклонного возраста. Рассказывают, что он играючи крестился двухпудовой гирей. По заключению патологоанатомов, после смерти состояние внутренних органов у него было как у 35-летнего человека.

По мнению Анатолия Ивановича, это не случайно — бас особенно благотворно влияет на здоровье внутренних органов, особенно на сосуды и сердце.

— Все органы, участвующие в фонации, выполняют и другие важные функции, — объясняет Анатолий Иванович. — Например, гор-

тань, исполняя при голосообразовании роль вибратора, предназначена для дыхания, защиты легких и поддержания устойчивости грудной клетки после вдоха. Но и это еще не все ее функции! Руки и гортань — не изолированные инструменты, они входят в состав систем, которым соответствуют сложные модели движений. Мышцы гортани могут напрягаться при движениях в совсем других областях тела. Устали наши



Ф.И.Шаляпин поет граммофонные пластинки

руки — голос хрипит, потому что устали и мышцы, управляющие натяжением голосовых связок. Напрягаются брюшная пресс или ноги — и в гортани происходит спазм. В то же время отмечена и обратная связь:

чем богаче у человека голос, тем сильнее у него гортань, тем больше мышц участвует в его образовании.

Еще более удивительна связь голосового аппарата с психоэмоциональной сферой и с деятельностью эндокринной системы, прежде всего гипофиза, надпочечников и половых желез. Наверное, все замечали, что от радости голос становится звонким, сильным, а от тоски — тусклым, невыразительным. Удивительно, но организм положительно откликается даже на вибрации рыдания! Они стимулируют обмен веществ, нормализуют давление. Кроме того, это естественный способ освобождения от стрессов.

— А каков механизм такого сильного воздействия голоса на нервную и эндокринную системы, на мышцы? — спросила я.

— Зона гортани обильно снабжена кровеносными и лимфатическими сосудами. Активизация ее деятельности усиливает лимфо- и кровоток, оживляет обмен веществ, а звуковые вибрации воздействуют на внутренние органы и системы. Под воздействием прекрасной музыки весь наш организм вибрирует в потоке положительных эмоций.

Если гортань бездействует, утомлена или спазмируется, то происходит нарушение лимфотока и кровообращения, которое приводит к ухудшению снабжения кровью не только ее самой, но и всех связанных с нею органов.

Точно так же патологически воздействуют на биоакустический комплекс организма искаженные вибрации. Значит, чтобы сохранить энергию, здоровье, ясный ум и крепкую память до глубокой старости, убежден Анатолий Иванович, надо обеспечивать естественную

нагрузку гортани, учиться правильно петь и говорить.

Звуковые вибрации заметно влияют на тонус гладкой мускулатуры, устилающей полые внутренние органы и стенки сосудов. С помощью звуков разной частоты и силы можно усилить или, наоборот, снизить активность желудка, кишечника, матки, кровеносных и лимфатических сосудов. Изучением влияния звука на работу внутренних органов занимается сегодня целая наука, основоположником которой стал французский ученый Франсуа Луш. Попов не стал разрабатывать это направление, а пошел своим путем.

Идея Анатолия Ивановича состояла в том, чтобы выработать способы защиты против негативного воздействия искаженных звуков и дать человеку рекомендации, как улучшить голос. По его мнению, правильное звучание, нормальная вибрация голосового аппарата и соответственно улучшение функций всего организма, повышение его иммунитета должны обеспечиваться оптимальной мышечной координацией. В результате кропотливой работы он создал комплекс упражнений, который назвал физвокализом.

Несколько лет Анатолий Иванович вел секцию физвокализа в народном университете физической культуры и спорта в Лужниках. Благодаря занятиям в этой секции множество людей избавилось от болезней, связанных с нарушением осанки, сердечно-сосудистой патологией, а также с нервно-психическим напряжением.

Кстати, физвокализ и ему самому помогает поддерживать себя в хорошей форме: хотя ему около 80 лет, голос у Анатолия Ивановича сильный, богатый.

По своей инициативе Попов про-

водил экспериментальные занятия с воспитанниками Можайской под-ростковой колонии. Руководство ее в официальном письме отметило, что благодаря физвокализу ребята не только окрепли физически, но и изменились нравственно: стали более дисциплинированными, менее агрессивными.

— Что же это за методика, которая, казалось бы, не имея никакого отношения к целительству, дарит людям здоровье?

— Суть физвокализа в том, чтобы включить в работу те мышцы, которые обычно “простаивают” или действуют неправильно, искажая функции других органов. Сначала надо научить мышцы вести себя правильно без пения, а потом можно переходить к звуковидательным упражнениям. Неправильное пение не даст желаемых результатов, более того, может даже увеличить дисгармонию межмышечной координации. Научившись выполнять специальные упражнения, человек прежде всего нормализует свой голос, после чего ему будет легко освоить сценическую речь или пение.

— Что же это за упражнения, Анатолий Иванович?

— В нашем методе все внимание направлено на выработку правильной осанки, походки, мимики. Надо сначала как следует восстановить позвоночник, натренировать поддерживающие его мышцы. Позвоночник надо всегда держать прямо, особенно поднимая тяжести. Посмотрите, как обычно сидят люди — сутулятся, низко нагибаются над столом. В такой позе внутренние органы сдавливаются, дыхание делается напряженным, мышцы — вялыми. А с дряблости мышц живота, между прочим, начинается старость. Поэтому

наш метод предполагает активную тренировку косых мышц живота, широчайших мышц спины, а также мышц подъязычной кости и грудино-ключично-сосцевидных мышц. Практика физвокализа показывает, что с его помощью можно повысить энергетику организма, освободиться от тревожных состояний, плохого настроения, фобий, улучшить функцию позвоночника и, кроме того, сделать голос красивым и звучным.

Итак, вот подготовительная поза: позвоночник выпрямлен, ноги в третьей балетной позиции, носок отведен, но не настолько, чтобы мышцы зажимались, — вообще нигде не должно быть никаких мышечных зажимов. Руки с вытянутыми напряженными пальцами, словно мы собираемся пробить ладонями пол, отведены от корпуса на тридцать градусов. Если вы увеличите этот угол, у вас появятся спазматические явления в гортани.

Проверьте, правильное ли положение вы заняли. Руки должны быть разведены, носки ног — тоже, косые мышцы живота подтянуты. Получается, что тело как бы состоит из трех больших латинских букв “V”, перевернутых вниз и нанизанных одна на другую. Такая стойка — основа физвокализа, спутник хорошего голоса. Освоив подготовительную позу, попробуйте выполнить два упражнения.

Растяжка. Встаньте прямо. Руки напряжены, пальцы вытянуты. Медленно поднимайте руки вверх и всем телом тянитесь за ними, словно растягиваете прикрепленную к полу пружину. Плавно опуская руки, представляйте, что разрезаете ребром ладони мягкое масло. Выполняя это упражнение, произносите звук **а**, который способствует выравниванию энергетического поля человека. Звук произносите, не напрягая губ.

Вы их вообще не должны замечать. "Полина Виардо". Медленно, с усилием вращайте плечами назад, пытайтесь нарисовать полный круг. Представьте, что вы расправляете крылья за спиной. Таким образом растягиваются мышцы спины, и позвоночник приобретает гибкость. При выполнении упражнения произносите звук **и**, повышая и понижая голос. Такая звуковая вибрация хорошо гармонизирует работу внутренних органов.

Освоив эти начальные упражнения физвокализа, выполняйте их постоянно и старайтесь как можно чаще петь. Без пения невозможно стать здоровым — это глубоко убеждение Анатолия Ивановича.

— Федор Иванович Шаляпин, — вспоминает Попов, — говорил, что русский народ всегда любил песни. Крестьяне пели, работая в поле и отдыхая после тяжелого труда. Мы же сегодня мало используем голос для восстановления работоспособности, да и вообще уже начинаем забывать, что значит пользоваться им свободно, в полную силу. Не надо стесняться петь, даже если вы считаете, что хороших вокальных данных у вас нет. Чаще слушайте хорошую музыку, особенно когда устали или плохо себя чувствуете.

Настоящая музыка и красивое пение гармонизируют наш внутренний мир, делают нас добрее, чище, терпимее, а значит, здоровее. Не усугубляйте своих горестей, не концентрируйтесь на плохих мыслях, старайтесь в любом событии находить маленький источник положительных эмоций. Человек несчастен в такой мере, сколько раз он произнесет, что болен и несчастлив. Противопоставьте угнетенности и разочарованию силу искусства.

Татьяна Сахарчук — пульмонолог с многолетним стажем. Профессиональный слух у нее такой чуткий, что она может определить состояние легких без всяких приборов — с помощью простукивания пальцами. Мы попросили Татьяну Арнольдовну ответить на те вопросы, которые часто задают читатели

— Давайте начнем с терминов.

Объясните, пожалуйста, почему ваша область медицины называется пульмонологией. Гастрит и энтерит лечит гастроэнтеролог, дерматит — дерматолог, а пневмонию — почему-то пульмонолог.

— Дело в том, что термин "пневмония" образован от греческого слова, а "пульмонология" — от латинского. Но в переводе на русский корни обоих этих слов означают одно и то же — легкое.

Кстати, не все знают, что легкие называются так потому, что они действительно легкие. В них много воздуха, и если опустить кусочек легкого в воду, он будет плавать. А функции у этого органа очень важные для всего организма. Чтобы получить энергию из сложных веществ, человеку необходим кислород — его поставляют легкие. Кроме того, организм должен избавляться от продуктов распада, в частности от углекислого газа, — его выводят легкие. Я думаю, это известно всем.

Но этим вовсе не исчерпываются функции легких. На самом деле все сложнее. Приведу только один пример. Специалисты знают, что в легких есть ферменты, расщепляющие жиры. Зачем они там? Оказывается, если больна поджелудочная

Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук



Нелегкая жизнь легких

железа, то легкие берут на себя часть ее нагрузки и начинают перерабатывать жиры. Правда, это мера вынужденная, экстраординарная. Если такая ситуация будет продолжаться, местный иммунитет легких от непосильной работы станет слабеть — и начнутся пневмонии. В этом случае лечить надо не только легкие, но и поджелудочную железу. Вот такие задачи решает пульмонология.

Это очень молодая наука, она появилась только в XX веке. Хотя многие методы, которыми она пользуется, существуют давно. Например, исследование мокроты пациента, внимательное выслушивание легких фонендоскопом, простукивание их. Правда, к простукиванию пальцами, называемому перкуссией, врачи прибегают все реже, полагаясь больше на рентгеновские исследования. А зря, иногда этот метод бывает полезнее.

— Интересно, что же слышит врач, когда простукивает грудную клетку?

— Звуки, получаемые при перкуссии, заметно различаются. Над нормальной воздушной тканью легкого — один звук, над участком воспалительного отека — другой, над плевральной полостью, содержа-

щей жидкость, — третий. Да вы сами можете убедиться в эффекте перкуссии: постучите пальцем по крышке стола над ножкой и в любом другом месте. Звук будет разный, в зависимости от того, что под крышкой — дерево или воздух. Это явление впервые обнаружил в XVIII веке немецкий врач Ауэнбруггер. Он был сыном виноторговца и не раз наблюдал, как отец простукивает бочки в своих подвалах, чтобы определить уровень вина в них. Доктор Ауэнбруггер попробовал этим методом определять у пациентов жидкость в плевральной полости. Получилось. Это было очень ценное открытие. Даже в наше время бурного развития методов с применением сложной техники бывает, что перкуссия выявляет то, что по некоторым причинам не определяется на обычном рентгеновском снимке или флюорограмме и плохо прослушивается. Такие случаи, например, встречаются иногда у пациентов с плевритом на фоне сильной эмфиземы. Правда, для того чтобы пользоваться этим методом в медицине, надо слышать малейшие оттенки звука. Поэтому уши и пальцы у пульмонолога должны быть чуткими, как у музыканта, а это требует постоянной тренировки.

— Как врач прослушивает больного, в общих чертах понятно. А что ему рассказывают снимки легких?

— Рентгенологические исследования — один из основных методов диагностики в пульмонологии. Врач не просто рассматривает снимки, а изучает их, сравнивает с предыдущими. Снимок — не зеркало, а лишь наложение многих теней, поэтому иногда диагностика напоминает детективное расследование. Одна из глав учебника по рентгенологии профессора Л.Д.Линденбрата называлась “Как найти иголку в стоге сена”. Даже трудно определить, что же это такое — наука или искусство.

У наших легких жизнь становится, к сожалению, все более нелегкой. Этот орган страдает из-за нарушения экологии больше, чем другие. Мы можем попытаться очистить воду, обеспечить себе экологически более чистое питание, но не дышать или ходить все время в противогазе мы не можем. Примерно 12-14 раз в минуту здоровый человек активно всасывает в себя, мягко говоря, не слишком чистый воздух. Еще лет 30 назад при вскрытии умершего человека по цвету лимфоузлов его легких можно было определить, жил ли этот человек в городе или в деревне — у горожанина лимфоузлы были гораздо темнее. Думаю, что сейчас такой большой разницы уже нет. Ведь и в сельской местности остается все меньше совершенно чистых мест. Жаль, что комфорт, удобства, которые несет нам цивилизация, не делают нас здоровее и сильнее физически.

— Но цивилизация и помогает бороться с болезнями. До эры антибиотиков хоть и реже встречались

заболевания легких, но погибали от них чаще.

— Конечно, и пневмония, и чахотка (туберкулез легких) без антибиотиков были очень опасны. От них часто умирали в расцвете лет, особенно те, кто жил в нужде, напряженно творчески работал. Из-за ограниченных возможностей медицины культура в свое время понесла немало потерь. Вот только несколько имен: Чехов, Горький, Добролюбов, Белинский, Левитан... От чахотки умер и Мольер. Перед самой смертью он играл главную роль в своей пьесе “Мнимый больной”, сильно кашлял на сцене, и публика была в восторге от его “достоверной игры”.

— Но вернемся к нашему времени. Сейчас особенно быстро растет число аллергических бронхолегочных заболеваний, в первую очередь бронхиальной астмы. С чем это связано?

— В основном с загрязнением окружающей среды и с использованием в строительстве и быту большого количества синтетических материалов. А кроме того, с изменением не в лучшую сторону качества пищевых продуктов.

Астма — загадочное заболевание. В ее формировании и прогрессировании большую роль играет нервная система. Стрессы, волнения, страх перед болезнью часто утяжеляют состояние пациента. Но в медицине иногда встречаются просто удивительные случаи. Есть люди, которые страдают аллергией на запах какого-нибудь цветка. Чаще всего это сирень, роза. Известны случаи, когда у таких людей приступ возникал, даже когда они рассматривали изображение этого

цветка. Есть и другие, пока еще не совсем понятные, вещи. Если у пациента с астмой возникает какая-нибудь вирусная инфекция, то астма часто на время как бы отступает, наступает облегчение. ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) проходит — и астма возобновляется с новой силой. Была ситуация, когда после перелома ноги астма некоторое время больного почти не беспокоила. А реакция на лекарства у пациентов, страдающих бронхиальной астмой, иногда столь различна, что лечение представляет собой длительный кропотливый подбор индивидуального комплекса препаратов. Особенно если у человека аллергия на многие лекарства. Представьте себе, сейчас у многих появилась аллергия даже на антиаллергические препараты! Кстати, попутно хочу дать совет: если у вас вдруг выявилась аллергия на какое-нибудь лекарство, напишите записочку об этом и вложите в паспорт. Если обнаружили еще какой-нибудь препарат, вызывающий у вас аллергию, запишите и его. Обстоятельства жизни бывают разными, и если когда-нибудь вы неожиданно попадете в больницу, эта записка поможет вспомнить о лекарствах, которые вам противопоказаны. Особенно это важно для тех, у кого аллергия не на один препарат.

— Но неужели мы так беззащитны перед ухудшающейся экологией? Может быть, правы те фантасты, которые предполагают, что человеку придется поменять легкие на жабры и осваивать океан как пространство для жизни?

— Нет, легкие не так уж беззащитны. У бронхолегочной системы есть совершенные механизмы очи-

стки попадающего в них воздуха от пыли. Поверхность здоровых бронхов покрыта особым слоем клеток — мерцательным (реснитчатым) эпителием. Эти клетки имеют специальные микроскопические выросты (реснички), обращенные внутрь бронха. Реснички все время колеблются и гонят прилипшие к мокроте пыль, грязь, микробы в обратном направлении — к выходу. Можно представить, что в наших бронхах постоянно работает естественная щетка. Но эта щетка иногда может лысеть. Так бывает при хроническом бронхите. Клетки гибнут и заменяются другими, на которых реснички не растут. Из-за этого мокрота отходит хуже и застаивается. Иногда реснички выпадают или вдруг перестают двигаться. Кстати, такие неприятности могут произойти, если больной часто пользуется ингаляциями с эуфиллином и димедролом. Самые безобидные для реснитчатого аппарата ингаляции — с содой, “Боржомом”, физиологическим раствором, медом.

Чтобы легкие не страдали от загрязнения, им надо помогать. Процесс очищения идет быстрее на чистом воздухе. Известно, что концентрация пыли и вредных веществ (типа фенолов) в помещении всегда выше, чем на улице, — за исключением дней, когда над городом висит смог, как было этим летом. Значит, надо ежедневно бывать на воздухе. Лучше, конечно, гулять в сквере, парке, в лесу. А при усиленном дыхании самоочищение дыхательных путей идет особенно быстро. Поэтому так полезны бег трусцой, катание на лыжах, плавание.

Чем хороша, например, не слишком благоустроенная дачная жизнь

летом? Вы вынуждены большую часть домашних дел выполнять вне помещения и практически целый день проводите на свежем воздухе. Это прекрасно. Неплохо раз в год, если есть возможность, съездить на море, подышать чистым морским воздухом с высоким содержанием йода, что очень полезно для органов дыхания. К тому же морская вода хорошо закаливает. Особенно это полезно людям с хроническими заболеваниями бронхолегочной системы.

— Но все-таки горожане большую часть времени проводят в помещении. Как помочь легким в этих условиях?

— Враг легких — пыль. Ей должна быть объявлена война. Причем книжная пыль — один из самых мощных аллергенов. Книги должны быть под стеклом. Все ковры необходимо часто пылесосить и периодически подвергать влажной чистке. Почему это важно? Ковры — место обитания микроскопических клещей, а продукты их жизнедеятельности (экскременты) — сильные аллергены. Если же кто-то из домочадцев болен бронхиальной астмой, от ковров лучше совсем избавиться. Комнаты должны регулярно проветриваться. Если в квартире тепло, влажно и она плохо проветривается, там разводятся плесневые грибки. Их споры, находящиеся в воздухе, тоже сильные аллергены. Вспомните характерный запах затхлости в старых квартирах. Когда квартиры недостаточно убираются и плохо проветриваются, дети особенно часто растут аллергиками.

— Что провоцирует хроническую легочную патологию? Чего не надо делать?

— Пагубно действует на бронхолегочную систему табачный дым. Во-первых, курение неминуемо приводит к развитию хронического бронхита курильщика. Во-вторых, чаще возникают и хуже лечатся другие болезни легких и бронхов, они чаще переходят в затяжную и хроническую формы. По данным одного статистического исследования, рак легких у курильщиков бывает в 25 раз чаще, чем у некурящих.

Болеют острыми и хроническими бронхолегочными заболеваниями алкоголики — у них обычно ослаблен иммунитет, они часто простужаются из-за ночевки под открытым небом, плохо питаются. Люди, ведущие асоциальный образ жизни, — обычные пациенты пульмонологических отделений.

Но риск заболеть повышен и у, казалось бы, диаметрально противоположного социального слоя — у людей востребованных, творческих, много работающих. Питаются они обычно как попало, часто испытывают стрессы, переносят на ногах вирусные инфекции. Таких людей очень сложно заставить пролечиться как следует, отлежаться дома — им некогда. А это очень опасно, потому что возможны отдаленные последствия, осложнения. Знаю несколько человек, у которых бронхиальная астма развилась из-за поздно диагностированной пневмонии, которую они заполучили, перенеся на ногах вирусную инфекцию.

Ну и наконец, большую роль в профилактике бронхолегочных заболеваний играет поддержание иммунитета на должном уровне. Такой проблемой я тоже занималась, но это — тема для другой статьи.

Борис Камов

ЗАПОР

Куда пропал стул?

Наш кишечник — великий труженик, именно в нем завершается переваривание пищи. И если его работа отлажена, в кровь попадают все необходимые для организма питательные вещества. Однако часто его функция нарушается. Одним из самых распространенных расстройств деятельности кишечника является запор. По статистике, он наблюдается у 80% населения

Эта проблема возникла не сегодня. Существовала она и раньше. Екатерина Великая, например, имела, на первый взгляд, странное обыкновение принимать высших сановников государства и вести с ними разговоры на важные темы, восседая за ширмой, доходящей ей до груди. На это у нее была веская причина — императрица страдала тяжелыми хроническими запорами. Не менее часа или даже двух она ежедневно проводила на бурделю. (Так в те времена называли ночную вазу.) И ей не оставалось ничего иного, как использовать и это время для управления государством. В конце концов, тужась за ширмой, Екатерина умерла от разрыва сердца.

Врачи всегда искали способы борьбы с запорами, видя именно в них причину различных недугов. Помню, в детстве меня лечил один пожилой доктор. Еще из прихожей он кричал мне: «Боря, язык!», и когда подходил к моей постели, я уже сидел с высунутым языком. Доктор сначала смотрел на язык, а по-



Фото Виктории Ахловой

том не брезговал заглянуть и в мой горшок. И то, и другое говорило ему очень многое о состоянии моего кишечника, печени, поджелудочной железы. Чем бы я ни болел, он прежде всего прописывал мне касторовое масло, чтобы очистить кишеч-

ник. С тех пор я усвоил, что за работой кишечника надо следить в первую очередь.

Пациенты часто говорят: “У меня со стулом все в порядке, я хожу в туалет почти каждый день”. “А знаете ли вы, — отвечаю я, — что именно это *почти*, как правило, беда для организма?”

Если стула нет ежедневно, то кишечник рано или поздно засоряется, потому что на его стенках каждый раз что-то обязательно остается. Из этих остатков в кровь всасываются токсины. А поскольку мы часто питаемся неправильно, предлагая кишечнику непомерный объем работы, то слой остатков постоянно утолщается, превращаясь в самые опасные камни.

Что же происходит с накоплениями в кишечнике, если им не помочь выйти? Организм пытается решить проблему самостоятельно. Часть продуктов обмена выводится через поры кожи. Другая — через почки и печень. При нарушении обмена веществ в органах образуются песок и камни. Соли могут наслаиваться и на костях скелета.

Вот далеко не полный перечень недугов, к которым приводит “грязный” кишечник: болезни почек, печени, поджелудочной железы и самого кишечника, отложение солей не только в конечностях, но и в позвоночнике, которое может давать какие угодно осложнения — от спазмов сосудов мозга до болезней половой системы, неинфекционные заболевания кожи, аллергические реакции, общее снижение иммунитета, нарушение обмена веществ и даже сбои в деятельности нервной системы.

Каждый из нас должен ежедневно заботиться о своем кишечнике. Прежде всего необходимо организовать правильный питьевой режим. Утром, сразу после пробужде-

ния, следует выпивать кружку прохладной кипяченой воды, добавив в нее чайную ложку лимонного или клюквенного сока либо щепотку поваренной соли. А еще лучше — и то, и другое. После этого нужно энергичными движениями помассировать живот — от подреберья до паха и затем круговыми движениями по часовой стрелке. По опыту своих пациентов знаю — когда налажена работа кишечника, после питья воды и массажа останется всего тридцать секунд на дорогу до туалета.

Необходимо приучить себя пить воду и на протяжении всего дня. Чистая вода, если ее пить регулярно в течение дня, орошает кишечник, смывая с него всякие, даже многолетние наслоения.

Многие люди вообще пьют очень мало, некоторые не допивают даже утренний стакан чая. Могу им посоветовать делать хотя бы по два-три глотка воды каждые 20-30 минут. За день (с учетом утренней кружки) надо выпивать минимум пять, а максимум — десять стаканов воды.

В обильном питье воды не заключено никакого риска, если нет прямых противопоказаний — тяжелой болезни сердца, почек или постоянных отеков. Вода, поступающая в организм малыми порциями, не будет создавать перегрузок для организма.

До сих пор существует неправильное представление о роли воды: “Чем хлестать воду, попил бы лучше молочка или компота”. А ведь чай, суп, молоко, сок, компот не считаются питьем — это пища. Но если хотите сами быть здоровыми и иметь здоровых детей — пейте простую воду и следите, чтобы ее пили дети.

При запорах очень важен и пищевой рацион. Каждый прием пищи следует начинать с овощей или фруктов по сезону: огурцов, помидоров, мор-

кови, свеклы (сырой или вареной), редьки, тыквы, яблок, арбуза, дыни и т.д. Хорошо очищают кишечник бананы. Утром незадолго до завтрака полезно выпить сок. Благоприятно влияют на работу кишечника сливовый, томатный, тыквенный, морковный, свекольный, абрикосовый, яблочный. С виноградным соком надо быть осторожным: он вызывает брожение в кишечнике и метеоризм (вздутие живота). Грушевый, айвовый, гранатовый соки могут закреплять, поэтому их лучше пить в сочетании с абрикосовым или сливовым.

Нормальной работе кишечника помогают укроп, петрушка, кинза, лук, чеснок (только следует учитывать, что при колите чеснок противопоказан). Очень полезны каши — гречневая, перловая, геркулесовая, особенно если в них добавлять размоченные в воде чернослив, курагу и инжир. Жареного надо избегать. Рыба предпочтительнее мяса, а орехи, творог, кисломолочные продукты предпочтительнее рыбы.

Если такой питьевой и пищевой режим соблюдать хотя бы месяц, работа кишечника улучшится.

Чтобы уж точно вернуть “потерявшийся” стул, помимо соблюдения диеты и питьевого режима надо принимать специальный слабительный настой или отвар лечебных трав. Вот эти травы: лист сенны (или кора крушины), бессмертник (или кукурузные рыльца, или спорыш, или цветки календулы), льняное семя и крапива.

Этот сбор прекрасно восстанавливает работу кишечника.

Настой готовится так. Смешать по 50 г каждого компонента, 1 ст. ложку смеси насыпать в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять 15-20 минут. Для приготовления отвара 1 ст. ложку смеси положить в кастрюлю, залить 1,5 стакана холодной во-

ды, довести до кипения и варить одну минуту. Пить и настой, и отвар нужно по половине стакана (детям — по трети стакана) за 20 минут до еды.

Чем чаще (до 2-3 раз) и обильнее поначалу будет стул, тем полезнее для организма. Полные люди могут похудеть, в первую очередь, за счет того, что кишечник разгрузится. Худые начнут набирать вес потому, что значительно улучшится усвояемость пищи.

Для тех, кому каждый день нужно ходить на работу, в будние дни можно уменьшить дозу, а более полное очищение проводить в выходные. В основном сбор не имеет противопоказаний. Только беременным женщинам не рекомендуется лист сенны.

Если в основной сбор добавить чайную ложку корня валерианы, пустырника или чабреца, то отвар станет еще и успокоительным. А чайная ложка сухого листа черной смородины поможет вывести из организма излишние соли.

Этот замечательный травяной сбор не только нормализует деятельность кишечника, но и улучшает работу печени и желчного пузыря, активизирует циркуляцию энергии в организме, очищает кожу, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Правда, у некоторых компонентов этого сбора есть противопоказания: при камнях желчного пузыря из него придется исключить бессмертник и кукурузные рыльца. Но и без этих ингредиентов сбор окажет очень благотворное действие.

Нормальная работа кишечника предотвращает многие заболевания. Если вы вдруг заметите, что кишечник очищается нерегулярно, отнеситесь к этому серьезно. Обратите внимание на то, достаточно ли вы пьете, внесите коррективы в свое питание. Если это не поможет, попейте настоем или отваром слабительных трав.

Поединок с псориазом

Псориаз относят к трудноизлечимым болезням. Специалисты предлагают разные методы его лечения, но, к сожалению, часто они не дают эффекта. Фитотерапевты М.В.Деев и С.В.Шмидт более 10 лет посвятили поиску эффективных натуральных средств борьбы с псориазом. В результате они разработали фитомазь "Антипсориаз". Большинству пациентов она помогает надолго забыть о болезни, поэтому авторы препарата уверены: с псориазом можно бороться и побеждать его

Люди, страдающие псориазом, относятся к уникальной категории пациентов. Как правило, они блестяще разбираются во всем, что имеет отношение к болезни. В их библиотеках множество книг о псориазе, начиная с исследований ученых и заканчивая народными лечебниками. Они не оставляют без внимания любой совет, стремясь пополнить свои знания о методах борьбы с заболеванием.

Вот только часто советы эти не помогают или помогают лишь частично. Почему так происходит? Да потому, что почти все эти рекомендации, будучи подчас весьма ценными, обращены к средне-статистическому, обезличенному больному. А ведь каждый человек индивидуален! У каждого — свои особенности иммунной и нервной системы, свой возраст и часто, к сожалению, еще целый список болезней, помимо псориаза...

Мы предлагаем комплекс не-

сложных методик, которые каждый может применять самостоятельно. В этот комплекс входят: правильное дыхание (по методике К.Бутейко), гимнастика для выработки правильной осанки, без которой правильное дыхание невозможно, лечебное голодание, преодоление нервных стрессов, точечный массаж (по методике Г.Лувсана), прием биологически активных добавок.

Все методики базируются на фундаментальных исследованиях как российских, так и зарубежных ученых.

Многие из вас знают об этих способах оздоровления организма. Поэтому здесь мы не будем рассказывать о них (подробно они изложены в нашей книге "Поединок с псориазом, или Как продлить ремиссию").

Главным же в нашем методе лечения является применение разработанной нами по собственной технологии фитомазы "Антипсориаз".

Когда генетика не справляется

До сих пор точно неизвестно, что служит причиной возникновения псориаза, но большинство исследователей все же склоняются к вирусному происхождению болезни. Как и большинство вирусных заболеваний, псориаз имеет обострение обостряться в весенне-осенние периоды.

Этот ретровирус не является заразным — иммунитет человека, не имеющего генетической предрасположенности к псориазу, справляется с ним без труда. Если же у человека есть какое-то специфическое генетическое отклонение, то в моменты ослабления иммунитета (стрессы, перегрузки, болезни) ретровирус активизируется, оказывая влияние на организм в целом и на кожные покровы в частности.

Генетика — довольно молодая наука, поэтому радикальное решение проблемы псориаза еще впереди. А что же делать тем, кто страдает от псориаза сейчас? Перед нами стоит задача — повысить иммунитет и достичь долгосрочной, стабильной ремиссии.

Это понимают и медики, и больные. Именно для того, чтобы достичь устойчивой ремиссии, разрабатываются все новые и новые средства, но тем не менее год от года число больных псориазом неумолимо растет. Не являются исключе-

нием и страны с высоким уровнем жизни, с почти безупречной экологией и завидной системой здравоохранения.

Без сомнения, во многом это результат широкого распространения продуктов питания, содержащих синтетические вещества, активного применения средств бытовой хи-



мии, ускорения жизненного ритма.

Далеко не последнее место занимает и тот факт, что под влиянием вынужденного применения кортикостероидных гормональных препаратов сам ретровирус изменился и стал неуязвимым для многих антипсориазных препаратов. В результате действие традиционных средств, изготовленных на основе лекарственных растений, долгие годы имевших высокую противопсориазную ре-

путацию, в последние годы становится менее эффективным.

Многие пробовали решить проблему, используя экзотические растения, но, являясь продуктами чуждого географического ареала, они часто не дают достаточно устойчивого эффекта, зато риск получения аллергии и, как следствие, обострения болезни превращает такое лечение в небезопасную лотерею.

Мы пошли по другому пути. Стали извлекать качественно иной набор целебных компонентов из классических антипсориазных растений, которые произрастают у нас, и на этой основе получили новую мазь.

От классического — к новому

Мазь “Антипсориаз” включает в себя сложные органические экстракты из классических противопсориазных растений, таких как лист березы, череда, чистотел, ромашка лекарственная и другие, а также экстракты свежих соков, полученных по современным технологиям. Ее жировая основа — солидол, ланолин, пчелиный воск, вазелин, микродобавки камфоры — не содержит гормонов.

Первая стадия создания препарата — сбор лекарственных растений. Это делают опытные травники в точно установленные сроки в экологически чистых районах России. Затем собранные растения сушат в естественных условиях. “Ускоряющие” методы, ухудшающие качество сырья, мы не применяем. Хранятся высушенные растения в неизмельченном виде, чтобы не потерялись целебные качества. Для извле-

чения активных компонентов траву сильно измельчают. Дело в том, что уменьшение размера частицы, допустим, в 30 раз увеличивает реакционную площадь контакта в 900 раз! Для измельчения лекарственного сырья используются специально созданные ножи с уникальным сверхпрочным покрытием, которые превращают его буквально в пыль. Это дает возможность извлечь практически весь спектр биологически активных веществ.

После этого полученное сырье при помощи специальных методик переводится в водный раствор, а уже затем в жировую основу. Но и это еще не все. В фитомазь добавляются полученные сразу же после сбора соки свежих растений, растворенные в органических маслах. При изготовлении мази “Антипсориаз” применяют эффект молекулярной диффузии.

Действие фитомазы

Основной симптом псориаза — формирование дефектного рогового слоя кожи. Такие участки кожного покрова не в состоянии успешно справляться со своей защитной функцией, и это вызывает в них ответную воспалительную реакцию. Мазь “Антипсориаз” включает компоненты, позволяющие создать как бы аналог правильно функционирующей, здоровой кожи. При этом блокируется воспалительный процесс и ставится надежный заслон на пути образования новых высыпаний.

Втирание мази улучшает микроциркуляцию в кожных покровах и прилегающих тканях, усиливает

транспорт питательных веществ к пораженным участкам, способствует более полному удалению продуктов обмена через кожу, а самое главное — существенно увеличивает количество *активных фитокомпонентов*, накапливающихся в роговом и шиповатом слоях кожи.

Вероятность аллергических реакций при применении “Антипсориаза” ничтожно мала, так как на этот вопрос было обращено особое внимание при разработке состава.

Действие фитомазы усиливает периодическое применение клизм

— взаимосвязь между псориазическими высыпаниями и скоплением токсинов в кишечнике известна давно.

Процесс лечения при помощи фитомазы достаточно консервативный и небыстрый.

Натуральная и совершенно безвредная фитомазь поможет избавиться от страданий, сделает жизнь полноценной и счастливой, неотличимой от жизни обычных здоровых людей

Обычно первые заметные результаты появляются через 25-35 дней. В среднем кожа очищается через несколько месяцев. К сожалению, сильные нервные потрясения могут привести к вспышке псориаза даже после многолетней ремиссии. Но не стоит отчаиваться. На выручку вновь приходит “Антипсориаз”, помогая справиться с наступившим обострением.

Есть ли какие-либо противопоказания во время лечения фитомазью? Да, следует отказаться от алкоголя, так как он разрушающе воздействует на активные фитокомпоненты. Желательно также соблюдать классические для псориазиков ограничения в пище — исключить из рациона томаты, сократить употребление жирных блюд.

Фитомазь “Антипсориаз”

была тщательно исследована и прошла более десяти успешных клинических испытаний в медицинских учреждениях Российской Федерации. Заключение санитарно-эпидемиологической службы

Министерства здравоохранения Российской Федерации
№77.99.12.091.П.258.06.02 от 03.06.2002.

Наши контактные телефоны (информация и приобретение)
(095) 921-65-96, 250-54-23, 279-38-32
<http://psoriasisiskillers.chat.ru>

Каждые последние выходные месяца ждем вас
на наших лекциях в ДК “Сокольники” в 16.00 по адресу:
Москва, Сокольническая площадь, д.7 (м. “Сокольники”)

Вход свободный

Приобретение мази возможно также и в Службе Доставки Лекарств
(095) 737-93-93

В объятиях Морфея



Бессонница не такое уж редкое явление. Согласно статистике, каждый третий имеет те или иные нарушения сна. Как правило, на бессонницу больше жалуются люди среднего возраста и пожилые, причем женщины гораздо чаще, чем мужчины. Плохой сон расстраивает здоровье: провоцирует вегетативные, гормональные и эндокринные нарушения, увеличивает вероятность заболевания гипертонией, стенокардией, сахарным диабетом, ведет к нарушению обменных процессов, ухудшению памяти. Какие же механизмы регулируют сон?

Израильские ученые обнаружили, что в сутках есть два периода, когда уснуть довольно легко, и об-разно называли их "вратами Морфея" в честь крылатого древнегреческого бога сна. Они пришли к выводу, что засыпание связано с колебаниями температуры тела, которая в норме изменяется в течение суток в преде-

лах одного градуса независимо от погоды и температуры помещения. Когда температура тела падает, человек быстро засыпает. Для большинства людей "врата Морфея" открываются поздно вечером и остаются открытыми до утра, причем сильнее всего хочется спать около четырех часов утра. В это время

температура тела опускается до минимума. Потом она начинает расти, и человек может проснуться.

Температура тела падает и в послеобеденные часы (правда, в значительно меньшей степени), именно поэтому в это время дня возникает ощущение сонливости. До сих пор во многих странах люди наслаждаются послеполуденным отдыхом. В Испании это время называется "сиестой". Поэтому, если есть возможность, после обеда полезно немного поспать, тем более что организм биологически к этому расположен.

Смена сна и бодрствования также определяется биологическими ритмами. У каждого есть свои биологические часы, по которым он засыпает и просыпается. Если они "запаздывают", то человек попадает в разряд "сов", то есть поздно ложится и поздно встает, а если "спешат" — в разряд "жаворонков". С возрастом ритм биологических часов меняется — пожилые люди, как правило, из "сов" превращаются в "жаворонков". Они рано ложатся спать и просыпаются ни свет ни заря. Некоторые даже думают, что у них бессонница. На самом деле это не так. Продолжительность сна у них нормальная, только пробуждение сдвигается на более ранние часы. В этом случае, чтобы не переутомиться, полезно вздремнуть днем. Тогда и ночной сон будет лучше.

Ученые обнаружили "местонахождение" биологических часов и изучили механизм их работы. Оказалось, что заводит их эпифиз — крошечная шишковидная железа, расположенная глубоко под полушариями головного мозга. Впервые она была описана 2300 лет назад, однако до 50-х годов XX века ее

функции оставались загадкой. В 1958 году ученый А.Лернер открыл гормон, вырабатываемый эпифизом, и назвал его *мелатонином*. Позже было доказано, что именно мелатонин является, образно говоря, ключом к "вратам Морфея".

Количество гормона сна — мелатонина — колеблется в крови в режиме "день — ночь", "сон — бодрствование". Его максимальная концентрация регистрируется к середине ночи, а минимальная — в утренние часы. К моменту пробуждения в крови накапливаются другие гормоны, в частности адреналин, усиливающие обмен веществ и способствующие пробуждению. Кстати, по этой причине людям, страдающим гипертонией, не стоит залеживаться утром в постели. Если они "переспят", нерастроченный адреналин повысит тонус в сосудах, и давление поднимется.

Оказалось, что "ночной" гормон очень важен не только для сна — он влияет и на гормон роста. Известно, например, что дети растут во время сна. Во сне и болезни проходят быстрее — часто бывает, что утром и следа не остается от вечернего недомогания. В этом тоже заслуга мелатонина. Открывая "врата Морфея", он запускает механизмы саморегуляции организма. Ночь, когда все органы работают в щадящем режиме, — наилучшее время для "ремонтных работ": уничтожаются вирусы, микробы, чуждые организму клетки, регулируется деятельность сердечно-сосудистой системы, снижается артериальное давление.

Более того, мелатонин дает нам не только глубокий и крепкий сон, но и гарантирует долгую и активную жизнь. Итальянские ученые провели интересный эксперимент: поменяли

местами эпифизы молодых и старых мышей. Через короткое время молодые мыши безвременно составились — стали мало двигаться, их шерстка потускнела, у них начала развиваться катаракта. Они погибали, прожив примерно на треть меньше средней мышиной жизни. Старые же мыши с молодой железой, напротив, заметно повеселели, их шкурка стала густой и блестящей, движения быстрыми и активными. И прожили они гораздо дольше, чем отпущено мышам, — по человеческим меркам до 105 лет.

К сожалению, с годами шишковидная железа подвергается процессу кальцификации и вырабатывает меньше мелатонина. Это чаще всего и является причиной настоящей бессонницы у пожилых людей. Постоянные стрессы, курение, избыток кофеина, алкоголь также отрицательно влияют на выработку гормона сна. Кроме того, ученые доказали, что в наш технологический век выработку гормона эпифизом тормозят различные электромагнитные поля.

Как правило, первое, что приходит на ум при бессоннице, — это таблетки. Проглотил и провалился, но, увы, не в объятия Морфея, а в забытие, после которого и голова тяжелая, и настроение плохое, потому что никакие снотворные таблетки не стимулируют выброс мелатонина. Они лишь тормозят процессы в центральной нервной системе. Чтобы сохранить здоровье и обеспечить себе долгую жизнь, лучше налаживать сон естественными средствами, влияя на работу эпифиза и стимулируя выработку гормона сна.

Количество мелатонина, а следовательно, хороший сон в немалой

степени зависят от того, что и когда вы едите. Если ложиться спать на голодный желудок, то наверняка будет трудно заснуть, да и ночью голод разбудит. Слишком плотная еда перед сном также затруднит засыпание из-за того, что пищеварительная система будет вынуждена напряженно работать.

Если вы страдаете бессонницей, за час до сна съешьте любые фрукты, которые вы любите, или выпейте травяной чай с ложечкой меда и овсяным печеньем. Углеводы помогают организму производить мелатонин. Наша обычная вечерняя еда насыщает кровь большим количеством аминокислот, которые начинают “конкурировать” с триптофаном. А высокоуглеводистая пища, в частности мед и фрукты, провоцируют выброс инсулина в кровь, вытесняющего всех “конкурентов” и облегчающего попадание триптофана в эпифиз. Там триптофан трансформируется в серотонин, который, в свою очередь, преобразуется в мелатонин.

Есть и другой способ эффективно стимулировать выработку гормона сна. Что вы делаете, когда ваша любимая кошка прыгает к вам на колени? Вы ее гладите, а животное начинает сонно мурлыкать. А что делает мама, когда малыш плачет и долго не засыпает? Она прижимает его к груди, ласково гладит по спинке и тихонько напевает. Все эти действия через звуковые и кожные рецепторы передают сигналы в эпифиз, стимулируя выработку серотонина, гормона эндорфина и мелатонина.

На поглаживании спины и основан бирманский “усыпляющий” массаж. Он помогает быстро расслабиться и заснуть. Того, кому будут делать массаж, укладывают живо-

том на две подушки и выполняют массажные приемы.

1. Легкое и медленное поглаживание спины от шеи до копчика. (Такое поглаживание следует повторять 3-4 раза после каждого массажного приема.)

2. Массирование спины слева направо встречными движениями, продвигаясь сверху вниз (3-4 раза).

3. Массирование позвоночника сверху вниз костяшками пальцев сжатой в кулак правой руки (3-4 раза).

4. Легкие шлепки слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз).

5. “Пиление” спины ребрами ладоней слева направо встречными движениями, продвигаясь сверху вниз (1 раз).

6. Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами слева направо встречными движениями, продвигаясь сверху вниз (1 раз).

7. Поглаживание спины от позвоночника: левой ладонью налево, правой — направо, продвигаясь сверху вниз (3-4 раза).

8. Поглаживание спины кончиками пальцев круговыми движениями слева направо, продвигаясь сверху вниз. Ладони наложены одна на другую. Сначала поглаживают левую от позвоночника сторону, затем — правую (3-4 раза).

Этот древний, проверенный веками массаж очень эффективен и быстро приносит долгожданный сон.



Школа Олега Андреева

приглашает на очное и заочное обучение по уникальным авторским программам, защищенным патентами России

“Быстрое чтение” — повышение скорости чтения, тренировка памяти и внимания, повышение грамотности. Обучаем с 10 лет.

“Четвертое измерение” — управление сном и сновидениями.

“Пятый путь” — анализ мировых религий.

“Шестое чувство” — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия.

“Нет предела” — развитие космического сознания.

По каждой программе высылается учебник с тренировочными таблицами и аудиокассета с записью упражнений.

Условия обучения высылаются по запросу.

Не забудьте вложить в письмо оплаченный конверт с вашим адресом.

Заявки на открытие филиалов и заочное обучение присылайте по адресу: 125047 Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12.

☎ (095) 251-99-47, 973-39-34 (круглосуточно)

Наш сайт в Интернете: www.fastread.ru

Это Альцгеймер?



Вы пришли в магазин и не можете вспомнить, что хотели купить, или, хуже того, пошли к соседке и вдруг забыли, как ее зовут или зачем к ней явились. Не стоит сразу впадать в панику. Такое может случиться с каждым независимо от того, сколько ему лет. Но если вы уже в преклонном возрасте и не можете вспомнить привычную дорогу от магазина до дома или открываете конфорку на газовой плите и забываете зажечь газ, отнеситесь к своей забывчивости внимательнее. Это может быть началом болезни Альцгеймера

История Анны Роузен

Анне Роузен, пенсионерке, бывшей служащей банка, было около

семидесяти, когда она заметила, что все чаще стала забывать не только обиходные мелочи, но и более важные вещи — дни рождения

близких, содержание только что прочитанной книги или увиденного фильма. “Наверное, это проявление старости”, — успокаивала себя Анна. Но шло время, и забывчивость нарастала. На обычное ослабление памяти это уже было не похоже, и Анна решила обратиться к врачу.

Исследования показали, что участки мозга, ответственные за память, у Анны Роузен заметно сократились по отношению к норме. Врачи пришли к заключению, что у нее начальная стадия болезни Альцгеймера, для которой характерно нарастающее ослабление памяти и нарушение умственной деятельности.

Ни сама Анна, ни ее близкие не были подготовлены к такому удару. Ведь эта болезнь, которая до сих пор считается неизлечимой, приводит к полной потере памяти и деградации личности. Правда, темпы ее развития у разных людей неодинаковы — когда десять лет, когда дольше.

Шок был сильным. Пережив остроту первого впечатления и оправившись от удара, стали думать о том, что же можно предпринять. После дополнительных консультаций и исследований врачи сказали, что развитие болезни можно затормозить. К счастью, диагноз был поставлен на ранней стадии болезни и методы лечения, малоэффективные в более позднем периоде, могли в этом случае принести существенную пользу. Забегая вперед, скажем, что Анне Роузен, благодаря вовремя принятым мерам, удалось избежать многих тяжелых симптомов болезни в течение последующих четырех лет.

Ее память на недавние события

не улучшилась, но она могла заниматься домашним хозяйством, играть с внуками, беседовать с мужем о его работе, обсуждать семейные события.

Если бы Анна не лечилась, считают врачи, ее состояние было бы гораздо хуже. За такой срок у многих страдающих болезнью Альцгеймера заметно меняются личностные качества, они утрачивают способность выполнять многие повседневные дела. Поэтому начинать лечение надо как можно раньше. Это позволит дольше сохранить сознание и адекватное поведение и жить полноценной жизнью.

Что известно о болезни Альцгеймера?

Только в США от этого пока еще неизлечимого заболевания страдают около 4 миллионов человек и ежегодно подобный диагноз ставят еще 360 тысячам американцев. Ученые многих стран активно ищут лекарств, которые могли бы если не излечить, то хотя бы заметно затормозить течение болезни. Пока все исследователи единодушны лишь в одном: ключ к успеху — начало лечения на ранней стадии.

Болезнь Альцгеймера диагностируют на основании инструментальных исследований головного мозга, специальных тестов и наблюдения за клинической картиной.

К методам инструментального исследования относятся магнитно-резонансное обследование (МРО) и позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ). Метод МРО позволяет обнаружить, произошло ли сокращение размеров участков головного мозга, ответственных за память. Именно этот показатель наиболее

характерен для болезни Альцгеймера. С помощью ПЭТ можно выявить изменения в усвоении глюкозы в наиболее чувствительных к повреждению при этой болезни участках головного мозга. Используя их и другие подобные методы, невропатологи и психиатры уже сейчас могут выявлять болезнь Альцгеймера в 90% случаев.

Если нет возможности обследовать больного, применяя современное медицинское оборудование, диагноз ставят на основании специальных тестов и наблюдений за людьми, входящими в группу риска.

В США были проведены исследования умственных способностей 1200 пожилых людей старше 65 лет. Использовались различные тесты для проверки памяти и сообразительности. У 150 человек было выявлено заметное ослабление памяти и сообразительности. Тем не менее в их поведении не было заметных отклонений от нормы. Многие из них водили машины, ездили за покупками в магазины, готовили себе пищу. Те, кто жил один, полностью себя обслуживали. Ученые назвали такое состояние своих пациентов "умеренным нарушением познавательных способностей" (УНПС). По мнению исследователей, УНПС является промежуточным состоянием между обычным старением и начальной стадией болезни Альцгеймера.

Конечно, многих вполне здоровых людей может подводить память, и это вполне естественно, считают американские исследователи. Однако люди с УНПС упорно, раз за разом испытывают затруднения, забывая весьма важные вещи: закрыть водопроводный кран, выключить газовую плиту. Они часто не

могут вспомнить, где находится магазин, в который они ходили всю жизнь. Их постоянная забывчивость становится слишком заметной и начинает беспокоить окружающих и близких даже раньше, чем самого пожилого человека.

Американские ученые, наблюдая заметное нарастание характерных симптомов у людей с умеренным нарушением познавательных способностей, считают это состояние одним из ранних предвестников проявления деменции (слабоумия) при болезни Альцгеймера.

Врачи узнают все больше и больше о симптомах и динамике развития болезни Альцгеймера и получают возможность лучше помогать своим пациентам.

Известно, например, что нейроны головного мозга вырабатывают биологически активное вещество ацетилхолин. От него зависит наша память и способность к обучению, в первую очередь страдающие при болезни Альцгеймера. Поэтому были созданы лекарства, которые повышают запас ацетилхолина в головном мозге и тем самым облегчают и замедляют течение болезни.

Кроме того, хронические воспалительные процессы в организме, например при артрите, могут ослаблять работу головного мозга, а применение обезболивающих нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), таких как аспирин, ибупрофен, вольтарен, не только облегчало боли при артрите, но и замедляло течение болезни Альцгеймера. Сейчас в США в Национальном институте старения проводятся исследования, которые дадут ответ, насколько эффективно может

тормозить развитие болезни прием НПВС.

Среди причин, вызывающих возникновение болезни Альцгеймера, некоторые ученые называют разрушающее действие свободных радикалов — нестабильных фрагментов молекул, поражающих ДНК клеток и вызывающих гибель нейронов. Нейтрализовать свободные радикалы можно, принимая антиоксиданты, например витамин Е. Регулярный прием витамина Е позволяет в среднем почти на год замедлить обычный ход заболевания.

В последние годы стали появляться работы, посвященные изучению возможности защиты головного мозга женщин, страдающих болезнью Альцгеймера, с помощью гормон-заместительной терапии, которую обычно применяют для компенсации нехватки женских половых гормонов эстрогенов в климактерический и постклимактерический период жизни. Надежды на эстрогены в этом случае связываются, с одной стороны, с их антиоксидантной способностью, а с другой — с их противовоспалительным действием. Предварительные данные клинических исследова-

ПАМЯТЬ КРАДЕТ НЕ ТОЛЬКО АЛЬЦГЕЙМЕР

Если у вас вдруг появилась забывчивость, не надо сразу думать, что это начало болезни Альцгеймера, даже если вы весьма преклонного возраста. Ослабление памяти может быть вызвано и другими причинами.

Стресс. При стрессе в организме увеличивается количество свободных радикалов и повышается выделение гормона кортизона. Это отрицательно влияет на гиппокамп — жизненно важный участок головного мозга, ответственный за память. В случае внезапно возникшей забывчивости проанализируйте, не связано ли это со стрессом. Если да, постарайтесь найти пути выхода из этого состояния.

Депрессия. Также, как и стресс, сопровождается повышением уровня кортизона. В состоянии депрессии трудно сосредоточиться, и это отрицательно сказывается на краткосрочной памяти (о недавних событиях). Временно ослабить память могут и некоторые лекарства-антидепрессанты. После выхода из депрессии и прекращения приема антидепрессантов память восстанавливается.

Менопауза. Ученые пока не могут найти убедительного объяснения тому, почему при менопаузе ослабевает память и появляется рассеянность. Возможно, это связано с изменением баланса гормонов в организме. Проведение курса гормон-заместительной терапии, как правило, улучшает память.

Гипотиреоз. Недостаточность гормона щитовидной железы вызывает ослабление обмена веществ в организме, что отражается и на работе головного мозга. При этом снижается способность концентрировать внимание, нарушается память. При компенсации нехватки гормона тиреотоксина обмен веществ и память восстанавливаются.

Повреждение мозга. Черепно-мозговая травма, инсульт или опухоли мозга также могут быть причиной ослабления и даже потери памяти. При внезапном или резком ослаблении памяти надо обязательно обратиться к врачу.

ний подтверждают, что эстрогены тормозят развитие болезни Альцгеймера на ее ранних стадиях.

Знать или не знать?

Когда человек болен тяжелой, неизлечимой болезнью, перед врачами и родными встает вопрос, надо ли больному знать об этом. Стоит ли говорить ему, что у него подозревают болезнь Альцгеймера? Что в предстоящие 8-10 лет он постепенно превратится в беспомощное существо, целиком зависящее от окружающих? Не приведет ли это к психическому стрессу?

Некоторые американские врачи считают, что человек имеет право знать, чем он болен. При болезни Альцгеймера в начальной стадии имеется в запасе еще несколько лет практически полноценной жизни. Зная о заболевании, человек может принять меры, чтобы затормозить процесс и отсрочить разви-

тие тяжелых симптомов, может распорядиться своей жизнью и своим имуществом, еще находясь в здравом уме.

Есть и другие мнения на этот счет. Сторонники так называемого "гуманного" подхода полагают, что незачем говорить человеку о его болезни, эффективных средств лечения от которой пока нет. Пусть он максимально долго ведет привычный образ жизни, не думая о реальном или мнимом усилении симптомов, не отравляя себе жизнь постоянными мыслями о своей болезни.

Анна Роузен, например, не сожалеет, что узнала свой диагноз, и уверена, что она сама и ее близкие делают все возможное, чтобы затормозить болезнь, и это приносит ей определенное успокоение. Она говорит: "Не имеет значения, что у меня обнаружено умеренное нарушение познавательных способностей, или ранний Альцгеймер. Важно, что я не сижу сложа руки, не паникую и не оплакиваю свою судьбу, а стараюсь быть как можно более активной. Я регулярно хожу на прогулки, помогаю по хозяйству, стараюсь с юмором воспринимать свои промахи. Прошло четыре года, как мне поставили диагноз, и я не жалею, что узнала о болезни. Жизнь продолжается".

Перевод Бориса
Бочарова



Диагноз по клетке

Несмотря на обилие диагностических центров и предлагаемых ими методов диагностики, порой трудно понять, к какому врачу обратиться и какое обследование пройти, особенно если жалобы недостаточно определены: быстрая утомляемость, плохой сон, снижение настроения, слабость, эпизодическое повышение температуры, мигрирующие боли в области сердца... В этих случаях "узкие" специалисты либо говорят пациенту, что он здоров, либо назначают такое количество анализов и исследований, что обратившийся за помощью человек быстро теряет энтузиазм. Зачастую, даже сдав все анализы и пройдя назначенные исследования, он не получает ни диагноза, ни, что самое главное, помощи, ради которой так долго обследовался. В клинике Московского института кибернетической медицины разработаны оригинальные методы диагностики и лечения, которые могут помочь таким больным — и не только им. Об этом мы беседуем с заведующим терапевтическим отделением клиники Евгением Даниленко

— Евгений Игнатьевич, в вашей клинике применяют метод диагностики клеточного метаболизма, то есть клеточного обмена веществ. Я знаю, что нигде в мире ничего подобного не делают.

— Разработанный нами метод позволяет за 2-2,5 часа провести исследование работы всех органов и большинства систем организма: сосудов головного мозга, щитовидной железы, сердца, желудка, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника, мочевого пузыря, почек, надпочечников, легких, селезенки, а также молочных желез, матки, яичников у женщин и предстательной железы у мужчин. Диагностика кле-

точного метаболизма помогает обнаружить и учесть при лечении индивидуальные особенности течения заболевания каждого пациента. Важно и то, что она безопасна, безболезненна и не требует предварительной подготовки.

— Не могли бы вы подробнее объяснить, в чем преимущества вашего метода и чем он отличается от методов, предлагаемых другими медицинскими учреждениями?

— Со времени открытия рентгеновских лучей большинство диагностических исследований, например ультразвуковое, компьютерная и магнитно-резонансная томография, изучают органы человека с позиции структурных изменений, то есть ис-

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Не плачь, мальчик, найдется твоя мама! А в следующий раз крепче держись за мамину юбку.

— Да я пытался, но не смог до нее дотянуться!

— Этот доктор творит чудеса! Он буквально за минуту вылечил мою жену.

— Каким образом?

— Он сказал, что все болезни — симптомы приближающейся старости!

— Доктор, а найдется ли у вас лекарство от моей болезни?

— Не беспокойтесь. Сейчас существует столько лекарств, что для некоторых даже пока и болезней не нашлось!

ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

следуют их форму, размеры, наличие дополнительных образований. Но ни один из них не позволяет оценить, как функционируют органы. А ведь их функциональное состояние — нормальное, повышенное, пониженное, с выраженными нарушениями — не менее важный показатель, чем состояние их структуры. Во

многих случаях форма и размеры органа остаются нормальными, в то время как его функция резко нарушается. Надо сказать, что при большинстве заболеваний именно нарушение функциональной

активности органов приводит к плохому самочувствию: головным болям, бессоннице, депрессии и т.п. Изменение структуры органов — это уже более поздняя стадия заболевания, следствие длительно протекающих патологических функциональных процессов. В отличие от ультразвукового исследования, компьютерной или магнитно-резонансной томографии диагностика клеточного метаболизма дает возможность определить, как работает каждый орган, выявить проблемные зоны и степень нарушения функции органов, то есть обнаружить заболевание в самом его начале, и назначить пациенту лечение с учетом его индивидуальных особенностей.

**БОЛЕЕ
ПЯТИДЕСЯТИ
ПРОЦЕНТОВ
ИНСУЛЬТОВ
И ИНФАРКТОВ
МОЖНО
ПРЕДОТВРА-
ТИТЬ, ЕСЛИ
ВОВРЕМЯ
ПРОВЕСТИ
ДИАГНОСТИКУ**

— А еще какие преимущества у нового метода диагностики?

— Как я уже говорил, мы считаем важным достоинством метода его безопасность. Это позволяет после проведенного курса лечения повторять диагностику необходимое число раз с тем, чтобы следить за динамикой заболевания и оценивать эффективность лечения. Таким образом, лечение осуществляется целенаправленно.

— Самый существенный для наших читателей вопрос: какие заболевания вы лечите?

— В целом — любые. За исключением тех, которые требуют хирургического вмешательства. С большим успехом мы лечим нарушения иммунитета, вызывающие повторяющиеся воспалительные заболевания внутренних органов, синдром хронической усталости, неврозы, депрессии, связанные с нарушением работы внутренних органов, заболевания щитовидной железы, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, поджелудочной железы и кишечника, острые и хронические заболевания легких, болезни женской и мужской половой сферы, мочеполовые инфекции, болезни почек, головокружения, головные боли неясного происхождения, заболевания суставов и позвоночника, гипертоническую болезнь, болезни сердца.

— Я слышала, что методика лечения у вас тоже оригинальная. Она позволяет восстанавливать объем мышечной массы и функции суставов, повышать тонус мышц. Это действительно так?

— Вопрос требует уточнения. Дело в том, что снижение мышечного тонуса и поражение суставов, а в более запущенных случаях — нарушение походки и координации движений, наблюдаются при различных заболеваниях, таких, например, как рассеянный склероз, болезнь Бехтерева, ревматоидный артрит, полиостеоартроз, остеопороз и т.п. Но причины возникновения этих заболеваний различны. Поэтому необходимо провести диагностическое исследование, выявляющее индивидуальные особенности механизма развития (патогенеза) конкретного заболевания. Определив индивидуальные нарушения и сбои в работе органов, мы, используя разработанный в нашей клинике метод, имеем возможность восстановить нарушенные функции суставов, повысить мышечный тонус и т.д. Но многое зависит от своевременно и правильно поставленного диагноза. Особенность нашего метода и состоит в том, что он позволяет точно диагностировать болезнь задолго до появления ее явных признаков и вовремя принять необходимые меры. Поэтому важно заранее побеспокоиться о состоянии своего здоровья и при появлении признаков ухудшения самочувствия пройти профилактическое обследование.

— В одной из популярных телепередач рассказывалось о судьбе одного из самых известных актеров мирового кинематографа, великого "Супермена" Кристофера Рива. Его карьере прервал трагический случай. После падения с лошади актер оказался парализованным...

— Мы давно применяем собст-

венные оригинальные методики для лечения и реабилитации таких больных, в том числе после инсульта. Подавляющее большинство наших пациентов, потерявших способность двигаться в результате инсульта, после проведенного курса лечения полностью восстановились и вернулись к полноценной жизни. Единственное, что требуется от пациента, это не терять веру в себя и проявить упорство и терпение.

— А беретесь ли вы за лечение рассеянного склероза, болезни Альцгеймера или болезни Паркинсона?

— Да, у нас разработаны комплексные методы лечения этих тяжелых заболеваний. И должен сказать, что результаты довольно обнадеживающие. Несколько месяцев назад к нам привезли сорокадвухлетнего Валерия Р., страдающего рассеянным склерозом. Его состояние было тяжелым: он почти ничего не ел из-за отсутствия аппетита, не мог самостоятельно передвигаться, находился в депрессивном состоянии — по существу, утратил интерес к жизни. После проведенного курса Валерий буквально возродился: сейчас проходит без посторонней помощи уже 100 метров из 800, составляющих его ежедневную нагрузку. У него повысился мы-

**БУДУЩЕЕ
СОВРЕМЕННОЙ
МЕДИЦИНЫ —
В СИСТЕМНОМ
ПОДХОДЕ,
КАК ПРИ
ДИАГНОСТИКЕ,
ТАК И
ПРИ ЛЕЧЕНИИ**

шечный тонус, увеличился объем мышечной массы, улучшились координация движений и зрение. А главное, Валерий обрел уверенность в том, что, следуя нашим рекомендациям, он сможет успешно бороться с недугом и вернуться к нормальной жизни.

— И еще один вопрос. Во сколько обойдется исследование на вашем уникальном оборудовании?

— Недешево — три тысячи девятьсот рублей. Однако, учитывая, что пациент получает письменное заключение о состоянии каждого органа и организма в целом, подробнейшую консультацию и рекомендации специалистов, более того, на него заводится видеоистория болезни — такая стоимость обследования нам кажется не слишком высокой.

Мы придерживаемся системного подхода при диагностике и при лечении заболевания, то есть проводим диагностику всех органов и систем организма во взаимодействии и лечим не отдельно взятый орган, а весь организм в целом, применяем наиболее передовые методы и эффективное комплексное медикаментозное лечение с использованием самых современных достижений мировой фармацевтической промышленности.

Записаться

на диагностическое исследование в клинику Московского института кибернетической медицины можно по телефонам: 429-89-01, 429-84-10 с 9.00 до 20.00 часов ежедневно, включая субботу и воскресенье

О пользе физических упражнений знают все. Некоторые из тех, кто заботится о своем здоровье, ежедневно делают зарядку, другие раз-два в неделю занимаются на тренажерах, третьи бегают. Даже самые ленивые предпочитают иной раз пройтись в быстром темпе несколько остановок, вместо того чтобы проехать на автобусе. Мы тренируем мышцы рук, ног, торса, но почти никто из нас не задумывается, что и нашим глазам также требуются упражнения. Мышцы глаз, как и любые другие, нуждаются в постоянном тренинге

Универсальный комплекс упражнений для глаз, который предлагается вашему вниманию, разработан в реабилитационно-диагностическом центре “Эмедина”.

Если вы устали или, наоборот, перевозбуждены, если у вас болят от напряжения глаза, закройте их ладонями и, оперевшись локтями о стол, спокойно посидите 10-15 минут. Это хорошо известное и эффективное релаксирующее (расслабляющее) упражнение для глаз.

Для снятия напряжения при утомлении глаз утром после умывания или вечером перед сном сядьте на низкое кресло, расслабьтесь и проделайте следующие упражнения:

1. Быстро-быстро мигайте в течение 1 минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения в области глаз.

2. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на то же время. Повторите 5-7 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

3. Поднимите брови так высоко,

чтобы почувствовать напряжение на переносице. Расслабьтесь. Теперь напрягите мышцы на скулах, как будто вы растягиваете их в разные стороны. Расслабьтесь. Делайте движения бровями и мышцами скул сначала по очереди, а затем одновременно. Если у вас хорошо все получается, попробуйте еще усложнить упражнение: одновременно с бровями и скулами двигайте глазами вверх-вниз и влево-вправо.

Мышцы глаз осуществляют сложные движения: когда фокус зрения меняется, одни мышцы напрягаются, другие же расслабляются. Цель данного упражнения — напрягать все мышцы глаз и научиться чувствовать движения мышц вокруг глаз.

4. Расслабьте плечи. Руки, не напрягая, положите на подлокотники кресла. Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена дирижерская палочка. Соответствующим образом двигая головой, рисуйте этой палочкой лежащую восьмерку — знак бесконечности. Рисуйте разные восьмерки — маленькие, большие, вытяну-

тые или, наоборот, с правильными окружностями. Чертите восьмерки в проеме окна, на двери, на предметах, удаленных от вас на разное расстояние, а также просто в воздухе. Выполняя упражнения, моргайте — чаще, чем обычно. Обратите внимание на то, как легко при этом покачивается ваш затылок.

Через какое-то время закройте глаза и представьте, что дирижерская палочка у вас на носу превратилась в кисточку. Теперь начинайте “разрисовывать” все окружающее вас пространство лежащими восьмерками своих любимых цветов. Это упражнение способствует рас-

слаблению мышц затылка, улучшению кровообращения в зрительных центрах головного мозга, активизации работы обоих полушарий.

Этот простой комплекс упражнений улучшит зрение и укрепит мышцы глаз. Кроме того, он поможет снять напряжение после трудового дня, расслабиться.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Целебные отходы

Однажды мужику, герою русской сказки, пришлось делить с медведем урожай репы. Хитрый мужик так повел дело, что медведь получил только вершки. Рассердился медведь и выбросил их. Мы часто поступаем так же, как этот глупый медведь, — отправляем в отходы ботву огородных растений, и не только ее, но и кожуру овощей и фруктов. А ведь они не менее полезны, чем сами плоды

Листья моркови, свеклы, редиса, редьки, репы, брюквы по многим компонентам химического состава превосходят сами корнеплоды. В ботве свеклы, например, гораздо больше, чем в самой свекле, растительных белков, каротина, витамина С (до 59 мг%), фолиевой кислоты.

Мои соседи по даче устраивают целую мусорную кучу из целебнейших вершков овощей. Я же с пользой для здоровья использую ботву в различных салатах, готовлю из нее ботвиньи, считавшиеся когда-то на Руси деликатесным ресторанным блюдом, окрошки, щи, борщи... А на зиму, когда особенно недостает витаминов, заготавливаю листья впрок: сушу, солю, квашу, консервирую, замораживаю. Вкусны и полезны, к примеру, квашеные листья репы. Из них можно варить первые блюда, как это делают в Финляндии.

Необходимо только запомнить одно правило — перед любой заготовкой “живое лекарство” надо как следует вымыть и высушить. Утол-

щенные и мясистые части, например верхние листья капусты, лучше порезать, чтобы они не загнивали и не плесневели.

Процесс заготовки сырья сам по себе тоже очень полезен, поскольку в помещении, где оно обрабатывается, создается экологически благоприятный, оздоровительный микроклимат, повышается влажность воздуха. Кроме того, живая биомасса выделяет фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами. Вспомните, как легко дышится на закрытых колхозных рынках осенью, когда прилавки ломятся от обилия овощей и фруктов.

А что делать с увядшими, пожелтевшими, засохшими листьями, с кожурой корнеплодов и фруктов? Все это тоже можно употребить с пользой для здоровья, приготовив целебные отвары. Такими отварами полезно полоскать рот для укрепления десен, мыть голову для улучшения роста волос, умываться при проблемной коже, использовать в

лечебных ваннах. Они предупреждают образование мозолей и трещин на ногах, лечат грибковые заболевания.

Отвар для ополаскивания головы я делаю так. Надо взять заготовленные отходы (если их недостаточно, можно добавить лекарственные травы, срок годности которых истекает) и заполнить ими на 4/5 пятилитровую эмалированную кастрюлю. Залить водой, чтобы она только покрыла сырье, для получения концентрированного отвара. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до сильного кипения и выключить. Настоять в течение суток. Затем процедить и поставить в холодильник. Перед мытьем головы отвар подогревают.

Если у меня простуда или насморк, я делаю ингаляции с целебными отходами. Для этого заполняю сырьем ту же кастрюлю на три четверти, заливаю водой, ставлю на огонь и довожу до кипения. Затем снимаю кастрюлю, накрываюсь полотенцем и дышу целебным паром. Чтобы повысить лечебный эффект, в разогретый отвар добавляю на кончике ножа вьетнамскую мазь “звездочка”. Две-три такие процедуры — и простуда отступает. Последние 25 лет для лечения подобных заболеваний я пользуюсь только этим природным лекарством.

Похожую процедуру я делал много лет назад, когда страдал ге-

морроем. Соорудил подходящую емкость с небольшой отдачей тепла в окружающую среду, заливал ее горячим отваром всевозможных овощных отходов, сидел на импровизированном сиденье, укрывшись одеялом. Правда, в процессе лечения надо соблюдать одно правило: после каждого посещения туалета нужно обмывать анус холодной



водой и тщательно вытирать полотенцем.

Недавно в одной из газет я прочитал, что одна знаменитая супермодель два раза в месяц делает омолаживающую кожу процедуру, используя сваренные вместе с кожурой овощи. Из них готовится пюре, которым она обмазывает все тело, после чего заворачивается в полотенце на несколько часов. Она уверяет, что после такой процедуры кожа становится упругой, эластич-

ной и нежной, как у младенца, исчезают все ее дефекты: пятнышки, прыщики, сыпь и т.д.

Из сваренных отходов овощей и фруктов можно делать косметические маски, аппликации на больные участки тела, использовать их вместо лечебных грязей. Мне, например, для снятия усталости и тяжести в ногах хорошо помогает отвар из картофельной кожуры. Вечером перед сном отвариваю картофельные очистки в небольшом количестве воды. Пока они еще теплые, обкладываю ими ноги до колен, заворачиваю полотняной тканью, слегка забинтовываю и ложусь спать. Утром в ногах такая легкость, что хочется летать!

Целебна и кожура цитрусовых, которую также обычно выбрасывают на помойку. Содержащийся в ней гликозид *геспередин*, по химическому составу близкий к рутину, укрепляет стенки кровеносных сосудов, поэтому ее особенно можно рекомендовать пожилым. Кожуру

выпечку, мороженое, фруктовые салаты.

Особенно хочу обратить внимание на кожуру мандаринов, которую выбрасывают всегда. И зря. Она содержит сахара, органические кислоты, главным образом лимонную, эфирные масла. Кроме того, в ней есть витамины С, Р и провитамин А, особенно необходимые нам зимой и весной, а именно в это время прилавки завалены мандаринами.

Фармацевтическая промышленность использует кожуру мандаринов в сочетании с некоторыми лекарственными растениями для получения горьких настоек, повышающих аппетит и улучшающих пищеварение, смягчающих кашель и способствующих лучшему отхождению мокроты при трахеитах и бронхитах. А при изготовлении сиропов, улучшающих вкус лекарств, померанцевую корку иногда заменяют мандариновой.

Апельсины желательно съедать целиком, вместе с кожурой, особенно в сезон простуд. Так же следует поступать и с лимоном, в кожуре которого витамина С гораздо больше, чем в мякоти. При этом совсем не обязательно съедать кожуру всего плода — достаточно одной десятой его части в день.

Все, что дает нам природа, можно использовать для собственной пользы. То, что мы привычно считаем ненужным и

выбрасываем, на самом деле является ценным сырьем, помогающим поддерживать себя в хорошей форме. Так что, может быть, и не так уж был хитер сказочный мужичок.

Елена Роговская

ПРОБЛЕМА

Вездесущий грибок

Ходить босиком полезно — это один из лучших способов закаливания. Не менее полезно плавать в бассейне и париться в бане — к закаливанию присоединяется тренировка разных систем организма. Но вот беда: при ходьбе босиком по влажному полу в бассейне или бане есть опасность заразиться грибковой инфекцией — микозом (или эпидермофитией)

Микроскопический грибок чаще всего внедряется в кожу межпальцевых складок на ногах. Первые симптомы — шелушение и отслоение кожи — не слишком беспокоят человека и потому иногда остаются незамеченными. Затем в этих местах появляются маленькие пузырьки, наполненные жидкостью. Когда пузырьки вскрываются, на их месте обнажаются участки воспаленной кожи и трещины, которые болят и зудят. Болезнь может затихать и обостряться, но если ее не лечить, со временем инфекция может распространиться и на ногти. Явный признак этого — изменение их внешнего вида. Ногти меняют цвет, становятся тусклыми, бугристыми, покрываются серо-желтыми чешуйками. Затем ногтевые пластинки утолщаются, разрыхляются и крошатся. Грибковая инфекция может поразить не только стопы, но и кисти.

Грибок обладает способностью сохранять свою жизнеспособность вне организма человека, поэтому заразиться можно не только непосредственно от больного, но и через предметы обихода, например

педикюрные и маникюрные принадлежности, обувь, носки, полотенце. Чаще всего грибок подхватывают в тех местах, где занимаются спортом или укрепляют здоровье, — в спортзале, бассейне, бане (в Америке микоз даже называют "стопой спортсмена"). Зараженные чешуйки, попавшие на пол, легко прилипают к влажной коже, поэтому и поражаются в первую очередь именно стопы. К тому же грибок прекрасно себя чувствует в теплых и влажных местах.

Если признаки грибковой инфекции обнаружены вовремя, можно избавиться от них и в домашних условиях. Для этого необходимо срезать инфицированные участки ногтевой пластины и обработать кожу вокруг ногтя и все пораженные места противогрибковым (фунгицидным) составом. В последнее время появилось много антигрибковых мазей и растворов, есть в продаже и специальный лечебный лак для ногтей.

Самые доступные из мазей — дегтярная и серная. В незапущенных случаях помогает даже простая



цитрусовых используют в лечебных отварах, витаминных чаях, добавляют к любым блюдам в виде сухого порошка. Мелко нарезанной кожурой ароматизируют домашнюю

настойка йода или фукорцин (жидкость Кастеллани). Но если поражение глубокое, придется использовать такие противогрибковые мази, как "Ламизил", "Эконазол", "Клотримазол" или "Низорал". Причем лечение предстоит длительное.

А те, кто хочет защитить себя от возможного заражения, могут воспользоваться такими советами:

- Перед тем как отправиться на пляж, в бассейн или в баню, покрой-

те ногти на ногах и руках обычным бесцветным лаком — он защитит их от проникновения инфекции.

- В тех же целях можно смазать межпальцевые складки и лунки ногтей на ногах луковым соком (натрите луковицу и отожмите через марлю).

- Тщательно вытирайте ступни после плавания или мытья, особенно область между пальцами.

- После посещения бассейна или бани протрите кожу на стопах борным спиртом или раствором столового уксуса (1 ст. ложка на стакан воды).

- Старайтесь не носить слишком тесную обувь и резиновые сапоги — в них ноги "не дышат". Резина и синтетика создают вокруг стопы микроклимат, идеально подходящий для размножения грибковой инфекции.

- Оказывайте предпочтение хлопчатобумажным носкам и меняйте их ежедневно, а при потливости ног — несколько раз в день. Ноги всегда должны оставаться сухими.

- Отложите посещение бани или бассейна, если заметили, что на подошвах появились трещины.

- Насколько позволяют обстоятельства, старайтесь носить открытую, про-

ветриваемую обувь, например сандалии или шлепанцы на босу ногу.

- Почаще меняйте домашние тапочки.

- Не пользуйтесь чужими ножницами для стрижки ногтей, полотенцем, тапочками.

- Тщательно мойте ванну после каждой гигиенической процедуры.

Правила просты, и если их соблюдать, грибковая инфекция наверняка минует вас. Правда, следует учитывать еще одно соображение. Любая инфекции более подвержены люди с пониженным иммунитетом. Поэтому, если у вас появились грибковые заболевания, это может быть сигналом о необходимости укрепления защитных сил.

Считается, что грибковые заболевания возникают из-за пренебрежения гигиеной. Однако, по мнению современных врачей, причина может быть прямо противоположной: частое применение мыла ослабляет естественную защиту кожи и способствует проникновению грибковой инфекции. В кожу, лишенную нормальной микрофлоры, болезнетворные микроорганизмы, в том числе грибки, проникают легче. Кроме того, многие дерматологи счита-

ют основной причиной микозов неподходящую обувь, навязанную современными людям цивилизацией. В пример обычно приводят служащих всех рангов, которым целый день приходится проводить в обуви, подходящей для офиса, но не для ног. Ноги в ней устают, потеют, стираются, "не дышат". Это дает основание отнести микозы к "болезням цивилизации" и объясняет, почему они процветают в цивилизованных странах. Правда, возглавляет список стран, в которых наиболее распространена грибковая инфекция, наша не слишком благополучная Россия. На втором месте — Чехия, за ней следуют Венгрия, Польша и Люксембург. Самой здоровой в этом отношении признана Испания.



♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

Советует дерматолог

1. Раз в неделю делать теплую (38-40 градусов) мыльно-содовую ванночку для ног (1 ст. ложка питьевой соды и 20 г хозяйственного мыла на 1 л воды). После нее необходимо тщательно удалить маникюрными кусачками и пилочкой пораженные части ногтей. Эту операцию надо проводить в течении 2-3 месяцев, не давая отрастать ногтям.

2. Все ногтевые пластинки и пораженные участки кожи дважды в день смазывать одним из фунгицидных растворов: жидкостью Кастеллани, 9%-ным столовым уксусом или 2%-ной настойкой йода, чередуя эти средства каждые две недели.

Кроме перечисленных средств можно применять жидкость Бережного №1-4, нитрофунгин, мази "Микосептин", "Микозолон", "Клотримазол" и др.

3. Обработать обувь изнутри раствором формалина или 5%-ным раствором хлорамина и на 24 часа поместить в герметичный пластиковый пакет, после чего просушить и проветрить. Носки стирать каждый день, один раз в неделю желательно их прокипятить или прогладить горячим утюгом.

Если поражена только кожа, бывает достаточно 2-4 недель лечения. Если же грибок распространился и на ногти, лечение более длительное — 4-6 месяцев.

♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

Советует народная медицина

- Налить в тазик 3 л воды и растворить в них 3 ст. ложки соли. Добавить в раствор несколько крупинок марганцовки. В этом растворе 5-10 минут держать стопы, пораженные грибом. После такой ванночки насухо вытереть ноги, тщательно осушая кожу между пальцами. Улучшение наступает после нескольких процедур.

- Смочить ватный тампон йодиолом (он продается в аптеке), приложить к пораженному ногтю и закрепить пластырем. Не снимать в течение нескольких дней. После этого смочить тампон подсолнечным маслом и так же надежно закрепить на ногте. Через 3-4 дня ноготь можно легко и безболезненно снять, потянув за край. На его месте вырастает новый, здоровый ноготь.

♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

Как я очищаю организм

Марии Константиновне Крымовой 92 года. Пятьдесят лет она проработала учительницей в школе — преподавала ботанику. Сейчас — на пенсии, практически ничем не болеет, держит стабильный вес, читает без очков. Редко кому в таком возрасте удается сохранить жизнерадостность, оптимизм, желание заниматься своим здоровьем, да еще помогать другим. Мария Константиновна рассказывает о методе очищения кишечника, помогающем ей поддерживать хорошее самочувствие

Чтобы промыть кишечник, я выполняю очистительные процедуры по типу йоговских. Пью кипяченую соленую воду (на литр воды — 1 ст. ложка соли). В зависимости от веса воды потребуется литр, полтора или больше. Я, например, при весе в 80 кг выпиваю три литра. Пить надо постепенно, по одному стакану. После каждого стакана необходимо выполнить четыре упражнения, желательно в быстром темпе. Вот эти упражнения.

1. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Поднять руки, переплести пальцы, вывернуть ладонями вверх. Выполнять наклоны вправо и влево — по четыре раза в каждую сторону.

Это упражнение открывает привратник желудка, и вода поступает в двенадцатиперстную кишку.

2. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Вытянуть правую руку в сторону на уровне плеча, левую согнуть в локте и положить на правую ключицу. Де-

лать рывки левой рукой назад, смотря на кончики пальцев. Выполнить четыре раза, быстро поменять руки и то же самое повторить в правую сторону.

При этом упражнении вода поступает из двенадцатиперстной кишки в тонкий кишечник.

3. Лечь на живот, руки по возможности выпрямить, упереться носками в пол, бедра от пола не отрывать. Повернуть туловище вправо и посмотреть на левую пятку. Сделать четыре поворота, затем то же самое — в левую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по тонкому кишечнику в толстый.

4. Стоя, ноги чуть шире плеч, носки повернуть немного внутрь. Присесть, одновременно поворачиваясь влево, правой рукой коснуться пола рядом с левой ступней. При этом левое бедро надавливает на живот (колено слегка приподнять). Не вставая, повернуться вправо. Те-

перь правое бедро будет надавливать на живот. Сделать по четыре раза в каждую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по толстому кишечнику.

После трех-четырех выпитых стаканов появляется первый позыв в туалет. Это нормально. Такие позывы будут возникать периодически. (Желательно только не пользоваться туалетной бумагой, лучше подмываться теплой водой.) Опорожнив кишечник, надо продолжать пить воду и делать упражнения до тех пор, пока не выйдет вся "чернота", которая обычно появляется после шестого стакана, когда начинают очищаться желчные пути, и выходящая из вас вода не станет чистой.

Хочу обратить внимание, что такое очищение противопоказано при любых острых заболеваниях желуд-

ка, колите, гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, раке кишечника, камнях в желчном пузыре или почках, при туберкулезе.

На всю процедуру у меня уходит приблизительно два часа. Начиная очищение, как правило, вечером, часов в пять. Утром в этот день съедаю легкий завтрак, но не обедаю.

Закончив, сразу выпиваю стакан апельсинового сока и больше уже ничего не ем. На следующий день — легкий завтрак (2 ст. ложки риса, замоченного накануне, с 50 г топленого масла) и легкий овощной обед. А уже на третий день можно питаться как всегда.

Очищение соленой водой я провожу один раз в полгода. Это помогает мне поддерживать здоровье и вселяет уверенность в том, что и 90 лет — не возраст.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА



Поможем друг другу

✍ *“Моему сыну 15 лет. После перелома ноги у него началось воспаление кости. Поставили диагноз “остеомиелит”. Ни лекарственная терапия, ни операция не дали кардинального улучшения. Если кто-нибудь знает какие-нибудь нетрадиционные методы лечения, будем благодарны за любой совет”.*

141400 г.Химки Московской обл.,
проспект Мира, 10-8
Казарова Н.Н.

✍ *“Мне 44 года. Пятнадцать лет я болею системной красной волчанкой (с поражением сердца, почек, суставов). В течение 12 лет ежедневно принимаю преднизолон, но заболевание прогрессирует. Может, кто-то справился с этим заболеванием и поделится со мной советом”.*

191123 С.-Петербург,
до востребования
Стругова Галина Федоровна

✍ *“Моей сестре 48 лет. Не так давно она обнаружила, что у нее стали редеть волосы и образовываться плешки, причем довольно заметные. Для нее это большая трагедия. Пожалуйста, помогите, если кто-нибудь справился с аналогичной проблемой”.*

Семенова Н.В., г.Москва

✍ *“У моей 4-летней дочери на лице появилось белое пятно. Врач поставил диагноз “витилиго”. Если кому-то удалось избавиться от этого заболевания, пожалуйста, напишите мне. Буду благодарна”.*

660092 г.Красноярск-92, а/я 7772
Наталья

✍ *“Мне 65 лет, шесть лет назад у меня обнаружили кисту правой почки. Каждое межсезонье повышается артериальное давление, увеличивается сахар в крови, отекают ноги, появляются страхи, депрессии, сопровождающиеся озлобленностью, даже по отношению к близким людям. Конкретных рекомендаций уролог не дает. Как избавиться от кисты народными средствами? Помогите, если кто-нибудь знает”.*

620062 г.Екатеринбург, ул.Ленина 97-91
Вязовская Г.А.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Гимнастика от головокружения

Хочу поделиться своим опытом с Г.Н.Заливайко (№8, 2002 г.), которая по утрам испытывает головокружения.

1. Не вставая с постели, растереть ладони, чтобы они согрелись. Мягкую расслабленную левую кисть положить на солнечное сплетение, а правую — на основание черепа. Держать 10 минут, после чего медленно подняться.

2. Сидя на стуле, медленно обводить голову ладонями от лица к затылку и обратно, не касаясь ими головы. Делать это надо не меньше минуты. Закончить у затылка. Затем провести ладонями по шее и опустить руки.

3. Поглаживать голову, начиная со лба, через макушку и затылок, к шее. Закончить массажем плечевых суставов.

4. Соединить подушечки безымянного и большого пальца на каждой руке. Остальные пальцы выпрямить. Держать как можно дольше.

Это упражнение выполняется, если головокружение вызвано нарушением мозгового кровообращения и при склерозе сосудов головного мозга.

5. Подушечку указательного (или среднего) пальца соединить с основанием большого пальца на каждой руке. Большие пальцы слегка согнуть, остальные — выпрямить. Держать как можно дольше.

Это упражнение выполняется, если к головокружению добавляется дрожание рук, шеи и головы.

Упражнения 4 и 5 можно выполнять при всяком удобном случае: сидя у телевизора, стоя в очереди, в транспорте.

Чтобы улучшение стало заметным, все упражнения надо выполнять несколько раз в день по 30 минут хотя бы в течение недели.

Ф.Х.Мусина, специалист
по адаптивной физической культуре,
Республика Башкортостан

Если потеют ноги

Хочу ответить А.С.Гусеву, которого волнует проблема потливости ног (№8, 2002 г.). Предлагаю несколько рецептов. Общая рекомендация — обязательно ежедневно мыть ноги холодной водой.

1. Тщательно вымыть ноги мылом. Затем на 10 минут опустить ступни в тазик с крепким раствором марганцовки.

2. Делать ванночки для ног из отвара коры дуба, который готовится следующим образом. Заварить 50-100 г коры литром кипятка, нагревать на небольшом огне 20 минут, остудить, процедить.

3. Насыпать в носки щепотку сахарного песка или картофельного крахмала.

4. При сильной потливости на ночь присыпать ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой и надеть носки. Утром смыть прохладной водой.

5. Наиболее сильное средство — насыпать в носки порошок квасцов и ходить так продолжительное время.

6. При опрелости ног больные места можно натирать свежими листьями подорожника.

Елена Дрюцкая, г. Кемерово



Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева



«Расскажите, пожалуйста, о нехирургических методах лечения варикозного расширения вен и методах профилактики этого заболевания. Еще хотелось бы узнать, как подбирать лечебные и профилактические гольфы и как их носить?»

В.В. Матвеев, г. Орел

По венам кровь возвращается к сердцу. Движению крови вверх, против действия силы тяжести, помогают клапаны, расположенные в венах. При варикозном расширении просвет вены увеличивается, в результате чего венозные клапаны не смыкаются и кровь застаивается в ногах. Из-за этого ноги отекают.

Варикозное расширение вен лечат врачи-флебологи. Метод выбирают в зависимости от стадии болезни. Цель консервативного (неоперативного) лечения — улучшение венозного кровообращения в нижних конечностях.

Уменьшение влияния силы тяжести. При варикозном расширении вен не надо забывать о правиле, уменьшающем застой крови в ногах: лучше лежать, чем сидеть, и сидеть, чем стоять. Используйте любую возможность приподнять ноги: когда сидите, ставьте ноги на табуреточку, на ночь под ноги подкладывайте валик.

Гимнастика для ног. Полезны любые упражнения, которые выполняют лежа на спине с поднятыми ногами, например «велосипед».

Массаж. Выполняют от кончиков пальцев ног к паховым сгибам. Руки при массаже должны двигаться ритмично, вначале

медленно, потом быстрее. Постепенно размах движений увеличивается.

Бандаж. Клапаны в венах можно сомкнуть, забинтовав ногу лечебным эластичным бинтом или используя компрессионный трикотаж. Забинтовывать ногу (или надевать компрессионный чулок, гольф) надо утром, после сна, не опуская ноги с кровати. Чтобы избежать притока крови к ногам, бинтовать начинают с кончиков пальцев, слегка растягивая бинт. Каждый последующий слой бинта должен наполовину закрывать предыдущий.

При лечении варикозной болезни, хронической венозной недостаточности и проведении компрессионной склеротерапии используют *бинты средней растяжимости* (удлинение от 70% до 140%). *Бинты короткой растяжки* (удлинение меньше 70%) применяют для лечения осложненных форм хронической венозной недостаточности, тромбозов глубоких вен, посттромбофлебитического синдрома и лимфатической недостаточности.

Лечебные колготы и гольфы выпускаются разного класса компрессии. *Легкая компрессия* применяется при склонности к отекам, для профилактики варикозного расширения вен во время беременности и в начальной форме варикозной болезни. *Компрессия среднего класса* необходима при варикозной болезни, в качестве компрессионной терапии при флебосклерозировании или после флебэктомии. Эти колготы или гольфы уравнивают давление в варикозных венах и ликвидируют венозную недостаточность. *Сильная компрессия* используется при варикозной болезни с трофическими расстройствами.

Компрессионный трикотаж противопоказан при дерматитах, мокнущей экземе, остром рожистом воспалении, инфицированных трофических язвах, тяжелых формах сердечно-легочной недостаточности и хронической артериальной недостаточности с давлением в берцовых артериях ниже 80 мм рт. столба.

Лечебный трикотаж никогда не бывает тонким и прозрачным, так как создание высокого давления требует большого количества эластичных волокон. Он не дешев, поскольку технология вязки специального трикотажного полотна гораздо сложнее, чем обычного. Помимо всего прочего при вязке необходимо моделировать профиль ноги для того, чтобы давление распределялось правильно. Эластичные бинты, гольфы и колготы для получения лечебного эффекта надо носить постоянно. Например, ежедневное ношение эластичных бинтов в течение месяца дает такой же результат, как месячный прием троксевазина.

Медикаментозное лечение улучшает текучесть крови, тонизирует мышечную стенку вены, уменьшает ее проницаемость.

Сейчас в аптеках появилось много противоварикозных средств, относящихся к пищевым добавкам. Пищевые добавки чаще всего представляют комплекс витаминов и веществ растительного происхождения. От лекарств они отличаются низкими дозами активных веществ. Поэтому, чтобы получить эффект, принимать их следует долгое время.

Несмотря на кажущуюся простоту подбора венотонизирующего средства, только врач может определить весь комплекс лечебных мероприятий и целесообразность применения того или иного лекарственного средства.

Для лечения варикозного расширения вен применяется метод склерозирующей терапии — введение в расширенные поверхностные вены определенного препарата, который вызывает их слипание. Он прост, малотравматичен и дает хорошие косметические результаты. С помощью этого метода "закрываются" те вены, которые уже расширены, но, к сожалению, не ликвидируются механизмы, вызвавшие заболевание, поэтому он малоэффективен в запущенных случаях. Хирургическая коррекция нарушений венозного кровотока (флебэктомия) возможна на любых уровнях и на всех стадиях болезни.



"У моей семнадцатилетней дочери правая грудь больше левой. Что можно предпринять, чтобы избавиться от этого недостатка?"

В.К.В., г. Иваново

Прежде всего проконсультируйтесь с гинекологом-эндокринологом. Обычно в таких случаях помогает прием в малых дозах женских гормонов в таблетках (большие дозы могут привести к мастопатии). Гели нужного эффекта не дают. Если через 6 месяцев результата не будет, можно прибегнуть к пластической хирургии. Но советую строго оценить, следует ли идти на это. Различие в размерах груди есть практически у каждой женщины. К тому же, как правило, к восемнадцати годам выраженная асимметрия грудных желез исчезает без лечения.



"У моего младшего сына варикозное расширение вен семенного канатика. Что это за болезнь? Можно ли обойтись без операции?"

Г.А.П., Пермская обл.

Варикоцеле (расширение вен семенного канатика) — частое заболевание у молодых мужчин. Оно может быть вызвано неправильным строением стенки вены, недостаточностью или отсутствием в ней клапанов или застоем в почечной вене. Причиной сужения вены почки может быть ее нетипичное расположение, дефекты в строении, посттравматический рубец в зоне почки или другое серьезное заболевание, которое выявляется только при обследовании. Венозный застой в почке подтверждается наличием белка и эритроцитов в моче.

Проявляется варикоцеле увеличением соответствующей половины мошонки. В начальной стадии это заболевание не требует лечения. Достаточно устранить причину застойных явлений в малом тазу (хронические запоры, тяжелые физические нагрузки и др.), и все встает на свое место.

Хирургическое вмешательство необходимо при нарушении качества спермы (анализ — спермограмма), болях, выраженном косметическом дефекте, прекращении роста пораженного яичка при половом созревании. Операция предполагает удаление расширенных вен. Неизмененные вены при этом оставляют, чтобы сохранить нормальный венозный отток. В некоторых случаях для улучшения оттока крови поднимают яичко. Используется и методика закрутки вены изнутри (склерозирующая терапия).

Подтяжка без скальпеля

Многие женщины воспринимают старение кожи как трагедию. Душа еще молодая, чувства и эмоции не угасли, а лицо покрывается предательской сеточкой морщин. Разве это справедливо?

Для тех, кто хочет выглядеть привлекательно, придуманы разнообразные технологии омоложения. Сегодня они стали основой очень прибыльной и постоянно развивающейся индустрии. Чего только не предлагают салоны красоты и косметические клиники — хирургические и лазерные пластические операции, подкожные инъекции особых препаратов, вшивание золотых нитей, лифтинг, маски, кислородотерапию...

Безусловно, эти процедуры в большинстве случаев дают хорошие результаты и пользуются в последнее время популярностью, особенно у наших кинозвезд и эстрадных исполнителей. Однако для поддержания длительного эффекта процедуры приходится через какое-то



Фото Виктора Ахломова

время повторять. Например, инъекции, расправляющие кожу в области самых глубоких морщин — носогубных и на переносице, требуется делать каждые полгода. А если учесть, что один курс таких процедур стоит больше тысячи долларов, то становится понятным, что доступны они далеко не всем.

Размышляя над этим, я подумала, что в самой идее омоложения исключительно через внешнее воздействие заложено некое коммер-

ческое лукавство. Это все равно, что вместо систематических физических нагрузок, лучше всего тренирующих мышцы тела, вам предлагают пользоваться одними растирками. Или когда для устранения какого-то недуга, от которого можно избавиться, изменив образ жизни, назойливая реклама навязывает дорогой препарат или пищевую добавку. На самом деле, никакие чудодейственные средства не помогут, если их не сочетать с постоянной и кропотливой работой над собой.

Швейцарский косметолог Бенита Кантиени пишет, что надежно противостоять морщинам можно лишь с помощью тренировки лицевых мышц. Исследовав сложнейшую анатомию мимических мышц и их взаимосвязь с эмоциями, она разработала особую гимнастику — *фейсформинг*, которая при условии регулярных занятий подтягивает кожу лица уже через месяц.

Опущенные углы рта, отвислые щеки, второй подбородок, считает Бенита, это результат неправильной посадки головы и ослабления тонуса мышц, о которых большинство из нас не знает и использовать которые не умеет.

“Корона” на голове

Прежде всего надо научиться ощущать на голове две области — “венечную звезду” и “затылочную звезду” (рис. 1).

“Затылочной звездой” Бенита Кантиени называет группу мышц над самым верхним позвонком, лучами расходящихся по черепу и шее. Эти мышцы отве-

чают за движения головы вперед и назад, повороты влево и вправо. Частое напряжение этих мышц служит едва ли не основной причиной головных болей по типу мигрени. В затылочной области очень много тонких нервов, связывающих лицо и руки с соответствующими отделами головного мозга.

“Венечная звезда” — это область на самом вершине головы, иначе — область макушки.

Сядьте в позу “портного” на пол или на подушку. Локтями можно опираться на колени, ступнями — в пол. Если можете, скрестите ноги, как при медитации. Но главное — сидите точно на копчике, чтобы он мог без напряжения “перетекать” в сиденье. При этом спина сама будет как бы вытягиваться. Подбородок расслабьте, рот слегка приоткройте, дыхание свободное.

Растягивайте вверх позвоночник, словно резинку, от копчика через крестец, позвонки грудного отдела и шею. Мысленно продлите линию позвоночника вверх и представьте, что вы прикреплены к небу за макушку, словно марионетка.

Свободно отведите плечи назад и опустите их. Активно расслабьтесь, но не оседайте вниз. Восстанавливающее расслабление подразумевает расслабленную, но прямую спину.

Когда вы научитесь держать затылок расслабленным и свободным, у вас появится ощущение, что голова “парит”, как мяч на струе фонтана. Усиливайте



Рис. 1

это ощущение раз от раза, пока не почувствуете на голове две области — “венечную звезду” и “затылочную звезду”. Это может быть чувство тепла или прохлады, напряжения, зуда или покалывания. Некоторые, по словам Бениты, ощущают в области “венечной звезды” как бы маленькую корону или крохотный нимб.

Представьте себе, что от высших точек обеих ушных раковин у вас, как у марионетки, идут нити к макушке и соединяются с золотой нитью, на которой “подвешена” голова. Теперь вообразите цепь крохотных восьмерок, которая, как гирлянда, поднимается в небо. Пусть ваша голова следует за ней.

Вдохните, выдохните и поставьте себя ощутить следующее:

- ваш позвоночник растягивается, становится свободным и подвижным;
- голова “парит” на шейных позвонках;
- затылок становится легким и длинным;
- грудная клетка поднимается, а плечи расслабленно падают назад;
- мышцы лица все больше расслабляются: отвисают нижняя челюсть и подбородок, освобождаются уголки рта, глаза словно уходят глубже во впадины, на лбу не остается никакого напряжения.

Скорее всего, вы не сможете сразу распрямить позвоночник и ощутить, как “парит” голова. У многих из нас шея и затылок постоянно напряжены, а позвоночник привычно согнут. Проявите терпение и постепенно пробуждайте в них новые, а вернее, давно забытые ощущения. Кому-то на это потребуется три занятия по 5-10 минут, а кому-то — и три недели.

Почувствовать обе “звезды” и оживить энергетические потоки, активизирующие работу мышц, поможет такой прием.

В том же расслабленном положении скосите глаза на переносицу. Закройте их, продолжая “смотреть” на переносицу. Через несколько секунд возникнет ощущение луча энергии, выходящего пучком из глаз через переносицу. Теперь “раскачайте” этот энергетический луч, двигая его крохотными восьмерками все выше в небо.

Научившись ощущать “звезды” и хорошо расслаблять шею, позвоночник и мышцы лица, можно перейти к первому упражнению фейсформинга.

Научимся шевелить ушами

Помните, в одном из рассказов Чехова мальчики от нечего делать пытаются шевелить ушами? Может, и вы когда-нибудь пробовали?

Оказывается, если очень захотеть, этому можно научиться, воздействуя на некоторые мышцы, расположенные вокруг ушей. Кстати, эти же мышцы исключительно важны и для естественной подтяжки кожи. Таких мышц три, — объясняет Бенита Кантиени. Определить их можно с помощью трех точек. Приложите кончик среднего пальца перед ушным отверстием. Тут находится мягкая точка, как бы легкое углубление (рис. 2,а). Вы ощутите под пальцем еле заметное биение пульса. Через эту точку проходит первая (передняя) уш-



Рис. 2

ная мышца. Она подтягивает мускулатуру нижней половины лица вверх к уху.

Вторая мышца проходит за ухом. Определить ее поможет вторая точка (рис. 2, b). Мягко проведите кончиком среднего пальца вдоль внешнего края уха. Примерно через треть его контура вы снова почувствуете явное углубление, под которым ощущается пульс. Развивая эту мышцу, вы научитесь управлять “затяжной звездой”.

Третья мышца — над ухом. Два пульсирующих теплых углубления и здесь облегчат поиск. Поместите кончики среднего и указательного пальцев от высшей точки ушной раковины вверх на ширину пальца. Расстояние между ними — 1-2 см (рис. 2, c).

Стимулируйте эти точки в течение дня как можно чаще. Мягко кладите кончики пальцев на углубления и слабо-слабо посылайте импульсы нажатия, пока мышцы не ответят. Сколько это будет длиться, зависит от индивидуальности. Есть женщины, у которых мышцы сразу заявляют о себе микродвижением, а у других в этих точках ощущается лишь напряжение.

Для ускорения пробуждения мышц Бенита предлагает придумать какой-то образ. Сама она представляет, что будит шесть (по счету точек с обеих сторон) маленьких ярких мотыльков. “Я стимулирую эти точки, пока мне не покажется, что я чувствую взмахи их крыльев”, — пишет она.

Чем чаще вы будете стимулировать, напрягать и расслаблять эти мышцы, тем быстрее они восстановят свои забытые функции.

(Продолжение следует)

Помните толстовский афоризм: “Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему”? Так можно сказать и про детей: хорошие хороши одинаково, каждый трудный — труден по-своему. Один упрям, другой ленив, третий груб, четвертый застенчив... Кажется, все просто: ленивого надо сделать трудолюбивым, упрямого — сговорчивым, жадного — щедрым, капризного — покладистым, словом, плохого — хорошим. Но как этого добиться? Сами, наверное, знаете: уговариваешь — не слушается, повышаешь голос — не реагирует, накричишь — еще больше замыкается в себе.

Педагог Татьяна Шишова и психолог Ирина Медведева уже двенадцать лет успешно работают с трудными детьми. Они нашли удачное решение этой непростой проблемы — кукольный театр. А актерами его становятся дети, нуждающиеся в психологической поддержке

Ирина Медведева и Татьяна Шишова разработали метод, который назвали *драматической психозелевацией* (в переводе с латинского “психозелевация” означает “возвышение души”). Их усилия направлены на повышение уровня личности ребенка. Мне их идея кажется очень увлекательной. Как это здорово — с помощью простейшего кукольного театра (обычной ширмы и самодельных кукол) исправлять детские характеры и лечить серьезные нервные расстройства!

— Наш лечебный театр начался

Татьяна Абрамова

ДЕТИ

ЛЕКАРСТВО — КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР



Фото Валерия Лисозова

с кукол, сделанных 92-летней одинокой и больной женщиной — Александрой Ивановной, жившей в доме престарелых, — вспоминает Ирина Медведева. — Когда-то она работала модельером, а потом стала мастерицей чудесных кукол из ненужных тряпочек. Тут были и дворник с большой метлой, и толстая продавщица мороженого, и зеленая ло-

шадь с фантастической гривой... Я представила себе, как обрадуются дети, увидев их. И сразу купила всех. Случилось это давно, с тех пор в нашем театре появилось много новых кукольных персонажей, но куклы Александры Ивановны “играют” в нашем театре до сих пор.

Как психиатр, я знаю, что дети с пограничным состоянием психики

(между дурным характером и болезнью, поэтому состояние и называется пограничным) застенчивы. За метьте, «застенчивый» происходит от словосочетания «за стенкой». Вот мы и решили предложить малышам «стенку», то есть ширму. Спрятавшись за нее, дети с большей легкостью могут раскрыться, а говоря от лица куклы, получают возможность взглянуть на себя со стороны и не обнажать негативные черты собственного характера.

Дети с невротическими расстройствами отличаются от сверстников тем, что у них какая-либо эмоция, например страх, преобладает над другими. Страх присущ всем — и взрослым, и малышам. Больше того, он помогает человеку выжить. У невротиков же это чувство развито до такой степени, что буквально съедает их. Точно так же и застенчивость, если она гипертрофирована, не позволяет наладить нормальные отношения с окружающими.

Конечно, очень постаравшись, и страх, и чувство стеснения можно подавить. Тогда сверхзастенчивый станет душой компании, а трус — признанным смельчаком. Но личность все равно окажется искаженной, и патология проявится в чем-нибудь ином. Однажды сломленный характер не может быть вполне нормальным. Поэтому детскую натуру нельзя ломать. Это не значит, что дурным наклонностям ребенка надо потакать. Его необходимо воспитывать. Просто подход к воспитанию должен быть особенным.

На наш взгляд, любой недостаток можно превратить в достоинство, — продолжает Медведева. — Только надо не переделывать его, а возвышать, то есть возводить недостаток в степень достоинства. Это и

есть психоэлевация. К примеру, сверхзастенчивость — явный недостаток. Давайте поднимем его до уровня положительного качества — скромности. У нас в театре застенчивые исполняют роли скромников. Есть дети, которые по всякому поводу, а иной раз и без него, лезут в драку. На сцене, вернее за ширмой, любители помахать кулаками преобразуются в защитников слабых. Жадным мальчикам и девочкам приготовлены роли бережливых и щедрых персонажей.

Особое внимание уделяется детям, которые стремятся к лидерству. Индивидуалисты не склонны к сопереживанию. Дух соперничества отделяет их от остальных. Поэтому надо расширить у них представление о категории «мое». Чем больше людей окажутся в нее включены, тем легче будет псевдолидеру стать настоящим лидером. Одно дело, когда ребенок видит в сверстниках соперников, и совсем другое — когда считает их товарищами, которым он, такой сильный и умный, должен помогать.

Ирина Медведева и Татьяна Шишова всегда привлекают к работе родителей. Папы и мамы участвуют в занятиях наравне с детьми. Метод Медведевой-Шишовой можно назвать индивидуально-групповым — в группе шесть-восемь детей одного возраста, поскольку для детей разного возраста подбираются разные варианты методики, и столько же родителей. Занятия проходят раз в неделю, и для каждого воспитанника Ирина Яковлевна и Татьяна Львовна сочиняют несколько этюдов, которые те репетируют дома.

Сначала ребенок вместе с родителями делает из перчаток главный персонаж театра — «собаку». Она

получает «вредные» черты характера; всячески пакостит хозяину и попадает в разные истории. Хозяин — персонаж всегда положительный, «элевированная» личность. Так сказать, идеал для подражания. В образе собаки психологи зашифровывают патологическую доминанту, выявленную в ребенке, то, от чего ему надо избавиться. Многие этюды строятся так, что ребенку приходится играть и хозяина, и собаку. Играя, ребенок как бы раздваивается: с одной стороны, он — собака, которая выбрала дурные качества его характера, с другой — хозяин собаки, человек положительный во всех отношениях. При этом по условиям пьесы ребенок всегда очень любит свою собаку и не может прогнать ее. Правда, дети и сами не хотят прогонять собаку, какой бы дурной характер у нее ни был.

Естественно, дети не догадываются, что их приводят к психологам и что во время игры их воспитывают или лечат. Просто они знают, что становятся артистами кукольного театра. Мотив очень весомый и для самого упрямого ребенка. Одновременно это и стимул для самостоятельных занятий. Курс в лечебном кукольном театре длится два месяца. Когда он заканчивается, «артисты» продолжают выступать дома.

— Дети очень сильно меняются после занятий в нашем кукольном театре, — рассказывает Ирина Медведева. — Мы не перестаем удивляться, как игры с куклами трансформируют личность даже самых трудных мальчиков и девочек.

Особенно важно, что в нашем театре ребенок попадает в центр внимания и получает похвалу за старания. В жизни большинству детей этого не хватает. Аплодисменты,

оказывается, имеют куда большее значение, чем просто формальное одобрение хорошо сыгранной роли. Они создают почву для положительных изменений в детском характере. Особенно это относится к нервным малышам. Такие дети нуждаются в большем внимании, чем другие. А спектакль — лишний повод похвалить «артиста». Это одна из дополнительных возможностей психоэлевации.

Да и сама игра оказывает терапевтическое действие. Ребенок, в отличие от взрослого, не может изобразить эмоцию, которую не испытывает на самом деле. Поэтому, чтобы показать зрителю благородные чувства своего персонажа, маленький актер сам должен их пережить. Такое переживание действует на его душу самым положительным образом. Кстати, по ходу занятий корректируется и характер родителей. Творческий процесс делает взрослых мягче и улыбчивее.

В оригинальном театре Медведевой и Шишовой этюды строятся таким образом, что участники представления по-доброму смеются над собственными недостатками. А это излечивает лучше всяких лекарств.

Талант Ирины Яковлевны и Татьяны Львовны кажется неиссякаемым. Для каждого занятия они сочиняют новые сюжеты, подсказанные поведением детей и рассказами родителей, и вводят в игру дополнительных персонажей. Неизменно одно: во всех ситуациях дети спасают друзей, совершая для этого подвиги. Ничто так не возвышает душу, как подвиг ради друга.

— Конечно, у нас есть стандартные сюжеты, — говорит Ирина Медведева. — Но в зависимости от патологической доминанты для

каждого пишется отдельный сценарий и определяется его роль в спектакле.

Это похоже на психологический детектив. Мы пытаемся разобраться, в чем главная причина детской проблемы. К примеру, мама говорит: "Мой сын застенчив". Мы за ним наблюдаем и приходим к выводу, что застенчивость здесь ни при чем. Доминанта — страсть к лидерству, которая скрывается за стеснительностью. Однако вскоре выясняется, что и это ошибка. На самом деле ребенок ревнует маму к младшему брату. Тогда доминантой, с которой мы работаем, становится болезненная ревность. Приходится сочинять несколько сценариев, где мальчику предлагаются разные роли. Он попадает то в одну ситуацию, то в другую. В конце концов, ревность превращается в любовь.

Ребенок с трудным характером эгоцентричен, он не умеет "влезать в чужую шкуру". Предложите ему почитать по ролям стихи, рассказы, сказки, где есть диалоги, пьесы, кстати, не обязательно детские. Это научит его примерять на себя разные характеры в разных обстоятельствах.

Кукольный театр можно организовать и дома. Нужно только желание и капелька воображения. Накиньте покрывало на спинку кресла, спрячьтесь за дверцу шкафа — вот вам и ширма. Возьмите любую игрушку — вот вам и кукла для театра. Куклы легко изготовить и самим по примеру "перчаточной собаки". Дети часто теряют перчатки, как правило, одну, а другая остается без дела. Ее легко превратить в любого зверя. Здесь все зависит от вашей

фантазии. Из какого угодно материала сделайте голову собаки или мышки. Наденьте перчатку на руку ребенка и насадите голову на средний палец, тогда остальные пальцы станут лапами зверька. Кукла готова к игре. Такой театр не требует много места, материальных затрат и специальной подготовки.

Можно сочинять и проигрывать те ситуации, которые обычно травмируют или самого ребенка, или окружающих. Предположим, малыш любит подраться. Пусть в спектакле "драчуном" станет плюшевый мишка, а сам малыш превратится в защитника тех, кого этот плюшевый забияка обижает. Если родителям нелегко самим выдумывать сюжеты, они могут воспользоваться игровыми этюдами из книги Медведевой и Шишовой "Хозяин и собака".

Воспитывая малыша, нельзя подходить к нему со стандартными мерками. Родители должны понять главное — надо не подавлять, а возвышать личность ребенка. Особенно это касается детей с трудным характером.

Этика и психика, по мнению Ирины Медведевой, связаны между собой — чем благороднее человек, тем он здоровее. Сегодня принято считать, что для облегчения жизни человеку нужно раскрепоститься и смотреть на вещи проще. Неправда! Наблюдая за детьми, с которыми работают Ирина Медведева и Татьяна Шишова, я пришла к выводу, что только благородные чувства способны исправить характер ребенка, изменить его невротическое поведение и даже улучшить его физическое здоровье. И кукольный театр — замечательный способ психокоррекции.

Михаил Чепель

МНЕНИЕ

Зачем человеку СИЛЬНЫЕ НОГИ?



Михаил Иванович Чепель, по образованию философ и психолог, много лет изучает разные системы оздоровления — от древневосточных до современных. В результате у него сформировался своеобразный взгляд на устройство человеческого организма, не во всем совпадающий с представлениями традиционной медицины. В частности, он считает, что работе нашего сердца помогают... ноги.

Это утверждение парадоксально. Для начала следует признать, что из-за перехода к прямохождению нагрузка на сердце у человека увеличилась, ведь перегонять кровь снизу вверх труднее — мешают силы гравитации. И чем длиннее становились нижние конечности у человека, тем труднее было сердцу. Однако за миллионы лет у человека выработались механизмы

мы приспособления к прямохождению. Выталкивать кровь вверх помогают клапаны в сосудах, препятствующие обратному току крови. Немалую роль играет присасывающее действие грудной клетки на выдохе — благодаря этому создается отрицательное давление. По мнению Михаила Чепеля, кровообращению помогают и икроножные мышцы

Миллионы лет назад, когда человек встал на ноги, потребность в их постоянной тренировке стала естественной и необходимой. Из-за того что сегодня мы пересели в автомобили, сердце вынуждено брать на себя дополнительную нагрузку. Вот вам и основа неуклонного роста сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся главной причиной смертности в высококоразвитых странах.

Почему у пожилых людей ноги обычно стынут даже при нормальной температуре? Почему так распространены болезни ног? Понятно — из-за нарушений кровообращения.

Чем больше человек двигается, чем лучше сократительная способность мышц ног, тем лучше они тренируют сердечно-сосудистую систему, обеспечивая нормальную работу сердца и всего организма. И рекомендация отсюда вытекает очень простая: чтобы дольше сохранить здоровье, нужно больше двигаться.

Чтобы поддерживать нормальную работу сердца, хочу дать несколько советов пожилым людям. Никогда сразу не вставайте с постели. Сначала сделайте несколько простых упражнений для ног. Потянитесь, поднимите согнутые в коленях ноги и подвигайте ими, как при езде на велосипеде, потом повернитесь на живот и еще подвигайте ногами. Только после того, как кровообращение в ногах «оживится», можно вставать.

Для улучшения кровообращения ежедневно хорошенько (до ощущения тепла) массируйте ноги от стоп до коленей. Также полезно массировать стопы, стоя на гальке. Насыпьте ее в тазик и поставьте его в

ванной. Умываясь, топчитесь на камешках, чтобы нагрелись подошвы. Такой массаж не только согревает ноги, но и активизирует множество акупунктурных (биологически активных) точек, расположенных на подошвах, улучшая деятельность внутренних органов. Вместо гальки можно пользоваться специальными массажными ковриками или резиновыми шлепанцами с шипами.

Улучшить кровообращение помогают и контрастные ванночки. Ноги погружают попеременно то в горячую, то в холодную воду. Можно опускать только стопы, а можно делать ванночки до колен. Разницу температур и длительность пребывания в холодной воде выбирайте в соответствии с вашим состоянием здоровья. Вначале перепады температуры могут быть небольшими, затем их следует постепенно увеличивать. Таким образом вы добьетесь естественного разогрева за счет усиления кровообращения. А надевая несколько шерстяных носков, чтобы согреть ноги, вы только ускоряете увядание кровеносной системы ног.

Попутно замечу, что полезно ежедневно растирать и кисти рук, тщательно массируя каждый палец. Это также позволяет повышать тонус внутренних органов через систему энергетических меридианов и биологически активных точек. С этой же целью растирайте докрасна всю поверхность ушной раковины.

Однако уверен, что во всех оздоровительных процедурах предпочтение следует отдавать ногам. Двигательная активность ног долж-

на превышать активность рук. У многих пожилых людей бывает как раз наоборот: женщины, к примеру, могут подолгу сидеть за вязанием, при котором работают пальцы рук, а ноги пребывают без движения.

Самый простой и доступный для пожилых людей вид нагрузки на мышцы ног — это, конечно, ходьба. Ею можно заниматься в любое время, в любую погоду и в любом месте. Ежедневная ходьба в хорошем темпе — полноценная замена оздоровительному бегу.

Известный пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг, отдававший предпочтение именно этому виду физических нагрузок, считал ходьбу «королевой упражнений». Он уверял, что ни при одной другой нагрузке не достигается такая гармония координирующей мускулатуры и такое совершенство циркуляции крови.

Да и наши ученые-кардиологи утверждают, что у мужчин, затрачивающих в течение дня на ходьбу не менее часа, ишемическая болезнь сердца возникает в пять раз реже, чем у тех, кто этого не делает. Они отмечают и такой факт: у владельцев автомобилей, прочно пересевших на своего «железного коня», уже в первые месяцы вождения заметно увеличивается вес и ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы.

Не случайно в Японии, стране, занимающей первое место по продолжительности жизни, сегодня много приверженцев системы «Каждый день — 10 тысяч шагов». Со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют свою ежедневную норму движения, которая может варьироваться по темпу и скорости. А среди японских бизнесменов по-

пулярностью пользуются пешие походы в экстремальных условиях, которые не только тренируют мышцы и сосуды, но снимают стресс и эмоциональное напряжение. Самый популярный из таких маршрутов — восхождение на гору Фудзияму.

Но, конечно, я советую ходить не далеко в горы, а в первый же погожий день отправиться пешком по намеченному накануне простому маршруту. Постепенно увеличивайте его до 1 километра.

Заботиться об особой одежде для ходьбы не стоит — этот вид движения привлекателен еще и тем, что не требует специального костюма. Одеваться надо исключительно по погоде. А вот обувь должна быть удобной и мягкой, чтобы нигде не жала и не натирала. Носки должны быть без жестких швов.

Перед тем как заняться ходьбой, проверьте, правильно ли вы вообще ходите. Обратимся снова к авторитету Поля Брэгга. Он советовал держаться при ходьбе очень естественно, голову поднимать высоко, грудь разворачивать, живот втягивать. «Тело должно покачиваться в такт с вашими шагами, — писал он. — Идите так, будто ноги начинаются с середины туловища, дышите глубоко... Руки должны двигаться свободно от самых плеч... И у вас будет чувство такого подъема, что вы гордо будете нести свое тело... Так же, как кровь, проходя по сосудам, очищает и питает тело, так и ходьба наполняет вас здоровьем, очищая ум и питая его положительными мыслями. На прогулке, делая каждый шаг, я говорю себе: «Здоровье... Сила... Молодость... Энергия».

Эту рекомендацию известного врача-натуропата каждый может откорректировать, произнося свой собственный набор «врачующих» фраз.

ПЕРЕВЕРНУТАЯ ОПТИКА



Господи, в каком же пакостном мире мы с вами живем! Стоит раскрыть газету или включить телевизор, как обязательно узнаешь о чем-нибудь страшном. Катастрофа недели, катастрофа последнего часа, анатомия одной катастрофы — хит-парад катастроф.

По трем каналам подряд демонстрируются голливудские фильмы:

киллер, заложники, падение самолета. Ничего, придет Брюс Уиллис и всё уладит. Что же он не идет? Приходится переживать — а если не переживать, то зачем смотреть, а если не смотреть, то как отдохнуть?

Естественно, что СМИ концентрируют наше внимание на захвате заложников террористами или аварии "Курска". Чтобы осознать эту

естественность, добавим, что заговор молчания вокруг расстрела в Новочеркасске хрущевских времен или полуправда о Чернобыле — преступление. Нарушение нашего права на информацию, на формирование гражданской позиции. Ярчайший пример — ГКЧП. Впервые в жизни выросшие в СССР люди по разным телеканалам видят разные интерпретации ключевого события. И впервые за долгие годы эти люди, вышедшие на улицы Москвы, влияют на ход этой самой истории. Сопадение неслучайно.

Если событие, приковавшее к себе внимание миллионов, имеет гражданское измерение, информация о нем должна содержать хотя бы намек на способ выражения гражданской реакции. Что я могу реально сделать? Непустой, согласитесь, вопрос. А если ничего, то интерес переходит в праздное любопытство. Либо вынужденное бездействие отравляет кровь.

Крушение самолета, обломки, жертвы, слезы — у нас нет сомнений в подлинности и масштабности происходящего. Но мы не можем соучаствовать иначе, нежели ахать. Погибло 87 человек. Столько же (если не больше) погибло в этот же день в России под колесами автомобилей. Мы не можем грамотно осмыслить информацию. Не стоит летать самолетами? Нет, они статистически не опаснее поездов и автобусов.

Когда я жил в деревне, неподалеку один лихой летчик упражнялся в фигурах высшего пилотажа. Его аэроплан с выключенным мотором пикировал вниз, и мы в огороде разгибали спины, наблюдая со страхом — вырулит? успеет? Будем честными: какая-то часть мозга предпочла бы, чтобы не вырулил. Ей хочется ярких

зрелищ. Не к этой ли части апеллирует журналист, раз за разом смакующий эту мясорубку? Факт теракта 11 сентября — одно. Он побуждает к размышлениям и выводам. А зрелище — совсем другое. Жутко, но эффектно, как в фильме, падали стекла и оседали башни. В любовании-этим зрелищем проступало что-то гнусное. Этот эффект, думаю, входил и в план террористов.

В советские времена журналисты шутили: стихийное бедствие — это у них, у нас — борьба со стихией. Теперь, когда различия между ними и нами поистерлись, расставим акценты немного иначе. Борьба со стихией — более осмысленна, чем стихийное бедствие. Экстремальные обстоятельства вызывают различные человеческие реакции — от растерянности до героизма. Спектр этих реакций — настоящий материал для журналиста. А просто огонь или просто вода — это только картинка, лишенная смысла.

Поговорим теперь о частных сенсациях, на которых специализируется желтая пресса. Алкоголик проткнул ножом собутыльника. Старшеклассник, обиженный на двойку по химии, выкинул учительницу из окна... Какой смысл имеют эти сообщения, поданные отстраненно, с легким налетом иронии, да еще подряд? Во что они складываются? Мы так живем? Живем мы, может быть, тоскливее, чем хотелось бы, но не так. Квалифицируем эту ситуацию с максимальной психологической точностью: СМИ поддерживают контакт с милицией и публикуют уголовную хронику. Творческое усилие журналиста минимально, а бездумный интерес читателей подстегивается. Отсюда — тираж и прибыль. И ничего больше. И, кстати, ирония, никак не вяжущаяся с не-

лепо-трагическим содержанием заметки, понадобилась лишь для того, чтобы отстраниться от ситуации и от читателя: тебе, дураку, это зачем-то нужно, а я на этом играю.

Теперь о прямом вранье. Советская власть воспитала в гражданах недоверчивость и критичность. Нам столько всего было выдано за единственно верное, что мы теперь сомневаемся в существовании самой категории единственно верного. Столько, с другой стороны, было с негодованием отброшено, как заведомо клеветническое, что мы опасаемся и что-либо отбрасывать с негодованием.

Каков статус достоверности тонких малотиражных брошюр, издан-

ных непонятно где с грамматическими ошибками и лежащих на подозрительных лотках? Невысокий, осторожно отвечает читатель, листая очередной такой шедевр. А вот и ошибка. Нулевой.

Ну... зачем же так сразу. Все-таки уважение к печатному слову, да и не бывает дыма без огня, да вот еще на странице 17 вообще правда написана.

Уточним. Конечно, не все здесь стопроцентное вранье. Важно другое: нулевая ответственность авторов и издателей за слова. А дыма без огня в наш век спецэффектов бывает сколько угодно.

Чтобы выработать иммунитет к разгулу лоточной фантазии, надо провести один мысленный эксперимент. Выдумайте явную чушь. Не стесняйтесь ничем. Гитлер жив. Мадонна заказала себе сумочку из кожи динозавра. Древнего Рима не существовало. Атлантида всплыла в Бермудском треугольнике. А теперь выйдите на улицу и поищите на лотках свои творческие плоды и их прямые аналоги. Наверняка найдете.

Так это пишется, так это и издается. Нас с вами оболванивают, согласно популярному фразеологизму, всеми правдами и неправдами. А мы? Мы стараемся не поддаться.

Игры для взрослых

С детства мне внушили, что подглядывать — плохо. Я и жил с этим убеждением, свято веря в его непогрешимость. А тут включил телевизор и вижу: молодые люди слоняются из комнаты в комнату, болтают, едят, принимают душ, дурачатся... Называется — шоу "За стеклом". Телевизор предлагает то, что всегда было нельзя и стыдно.

Запретный плод сладок: два или три вечера подряд вместе с миллионными телезрителями я подглядывал за ребятами. Потом стало скучно.

Теперь представьте человека, который подглядывает целых двадцать лет. Работа такая. Кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник Института медико-биологических проблем (ИМБП) Вадим Игоревич Гушин "подсматривает" за людьми, месяцами живущими в гермокамере. Это называется эксперименты с модельной изоляцией.

Их проводят в здании, похожем на заводской цех со множеством компьютеров. Последний раз люди маялись в "бочке" (так называют гермокамеру сотрудники ИМБП) в 1999 году. Это был международный эксперимент "Сфинкс-99". Моделировалась жизнь космонавтов на Международной космической станции (МКС). Экипаж "бочки" состоял из русских, канадских, японских и австрийских исследователей.

— Давайте уточним терминологию, — говорит мне Гушин, начиная

беседу. — Ученые не подглядывают, а наблюдают. И пожалуйста, не путайте научные эксперименты с шоу. Это не театр.

— В чем же разница? Телепродюсеры пытались развлечь публику. Не спорю, получилось нечто скабрёзное и малоинтересное. Зато ребята жили в благоустроенной студии...

— Мы моделируем условия реального космического полета. Были бы они комфортнее, гермокамера выглядела бы иначе. А "застекольщики" жили в абстрактном пространстве, которого в жизни не бывает. Мы наблюдаем за людьми, чтобы знать, как и чем им помочь. А как отразится шоу на будущем его участников, не известно. Передачу делали с грубейшим нарушением биомедицинской этики. Ребятам никто не объяснял, какие могут быть последствия от эффекта публичности одиночества.

Уточним. Смысл явления со странным названием "публичность одиночества" заключается в том, что долгое пребывание в замкнутом пространстве, да еще под наблюдением, вызывает у человека тяжелейший стресс. Ты вроде бы все время на людях и в то же время — один. Этот эффект впервые описал в 60-х годах прошлого века один из основоположников космической психологии доктор наук Лебедев. Изоляция, по словам Вадима Гушина, таит

♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦

СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦

1. Если вы услышали негативную информацию, не воспринимайте ее как свидетельство конца света. Помните, такое или подобное происходило всегда — не всегда нам об этом рассказывали.
2. Не воспринимайте негативную информацию как типичную — именно ее уникальность стала поводом для публикации. Если в одной школе 15 учеников отравились щами, то в тысяче других не отравились.
3. Не пустяк, если кто-то умер. Конечно, его жаль. Но болезни и катастрофы лишь перераспределяют статистику смертности.
4. Если прислушаться к экологам, все мы давно мертвы. Если прислушаться к рекламе, кошки не живут без сухого корма. Верьте своему опыту и своим глазам.
5. Есть дым без огня. Выдумайте самую фантастическую и беспочвенную чепуху — и найдите ее аналоги на книжном лотке. Этот эксперимент многому учит.
6. Если аналитики сходятся в том, что некая ситуация безвыходна, это значит только, что они не видят выхода. Раз за разом сама жизнь предлагает решения, не доступные аналитикам.

в себе массу неприятных сюрпризов. Монотонность среды, к примеру, когда изо дня в день одно и то же: обстановка, люди, работа, проблемы. Все это давно надоело, а деться некуда.

В обычной жизни каждый день наполнен незаметными, но очень важными деталями. Уши слышат сотни звуков, тело ощущает перепады температур, глаза видят изменения света и цвета, нос улавливает множество приятных и неприятных запахов. Для нас это естественные стимуляторы. Они активизируют определенные зоны коры головного мозга. Чем стимуляторов больше и чем чаще они меняются, тем легче нам избежать монотонии. А в гермокамере и на космической станции среда стабильная: температура и влажность одинаковые, погода постоянная, нет ни закатов, ни рассветов, непрерывно шумят системы жизнеобеспечения. Количество и разнообразие информации, которую человек привык получать от мира, в изоляции снижается до минимума. И он фокусируется на собственных ощущениях.

Не последнюю роль в формировании стресса играет скученность. Для ощущения комфорта нам требуется определенное персональное пространство. Гермокамера сжимает его до минимума. Кстати, сама "бочка" — громадная труба серебристого цвета — разделена на две части. На одной ее половине аппаратура и вагонные полки для сна. Развернуться негде. Во время последнего эксперимента здесь жил российский экипаж. Другая часть поделена на комнатухи, как в коммунальной квартире. Сейчас готовится новый эксперимент, и в "коммуналке" пусто, но все равно тесно и неуютно. От железа тянет холодом, тусклые лампочки навевают

уныние. Это вам не "за стеклом".

— К чему же могут привести особенности замкнутого пространства?

— Результаты бывают неожиданные. Известен эксперимент, когда человек какое-то время жил в полной тишине. Зоны его мозга, реагирующие на звуки, бездействовали, зато другие поддерживались в активном состоянии. В конце концов мозг начал сам продуцировать стимулы, и у испытуемого возникла галлюцинация, будто клавиатура компьютера потекла, как вода.

— А ведь у обитателей гермокамеры еще и рабочий график, наверное, расписанный по минутам...

— Это единственное спасение от кошмаров изоляции. Заставить космонавтов терпеть неудобства и объединить их в крепкую команду может только сверхзадача — принести пользу обществу, стране и науке. Кстати, космонавты во время полета могут друг друга ненавидеть. Такое случалось. Но свою работу все равно выполняют.

На первый взгляд, научные эксперименты с изоляцией к нашей с вами жизни отношения не имеют. Космос и раньше-то был от земли далеко, а при нынешней жизни его будто бы вообще не стало. Но Вадим Гущин утверждает, что проблемы и на земле, и в космосе одинаковые. Значит, результаты работы ученых из ИМБП полезны не только для космонавтов. Работники любого офиса могут пожаловаться и на то, что их давно тошнит от вида сослуживцев, и на нудную работу, и на осточертевшие неуютные кабинеты. А киношники, делающие мыльные оперы? Актеры ненавидят режиссеров, режиссеры с удовольствием задушили бы актеров, и так далее. Все надоело друг другу до чертиков! А супружеские пары? Трудно найти женщину, которая после долгих лет

семейной жизни получает наслаждение от ежедневного приготовления завтрака для мужа, стирки и уборки. Чем это отличается от жизни в гермокамере? Пожалуй, только размерами жилой площади...

Словом, стрессогенные факторы портят жизнь людям, попавшим в любую мало-мальски изолированную среду. Ведь замкнутость бывает и буквальная, как в космосе, и виртуальная, как в семье, на съемках или на службе. На земле мотивом к выживанию в стрессовых ситуациях тоже служит сверхзадача.

— Эксперименты с изоляцией тем и ценны, что воспроизводят социальную среду, в которой развиваются человеческие отношения, — говорит Гущин.

Участники шоу «За стеклом» чувствовали себя звездами. Никто не объяснил им, чем опасно "публичное одиночество"

— Это, если хотите, модель мира. В "бочке" все конфликты проявляются очень ярко. Открываются совершенно неожиданные феномены. Например, в ходе эксперимента выяснилось, что в замкнутом пространстве лучше не находиться вдвоем. Двое, вероятнее всего, начнут постоянно ругаться, а третий обязательно возьмет на себя роль буфера. Психологически ему и будет тяжелее всех.

— А как справляются с земными проблемами в космосе?

— Пока космонавтам не начали устраивать частных бесед с психологами, они выплескивали отри-

цательные эмоции наружу. Без зазрения совести обвиняли наземный персонал в неправильных решениях, в непрофессионализме, в наплевательском отношении к работе и ни в чем не упрекали друг друга. Даже когда точно знали, что виноваты сами. То есть, чтобы не ссориться между собой, искали виноватых на земле.

Раньше я рекомендовал бы так



же поступать в семье, на работе, вообще в любом коллективе. Но сейчас скажу, что это не лучший выход. Не стоит искать козла отпущения на стороне, чтобы среди своих сохранить нормальную атмосферу. Лучше обратиться к психологу. Сегодня и космонавты, и наземный персонал выливают негатив на психологов.

— Вам не кажется, что те, кто в октябре захватил заложников в центре Москвы, тоже искали козла отпущения?

— Именно так. Еще это событие наглядно демонстрирует, какие идеи продуцирует сегодня изолированный социум Чечни. Между прочим, террористы с заложниками — тоже закрытая группа, к тому же очень специфическая. Внутри нее возникает множество разных феноменов. Один из них может выражаться в том, что жертвы искренне проникаются идеями своих захватчиков, сплачиваются и встают на их защиту. В какой-то момент уже невозможно понять, кто бандит, а кто жертва.

— Последний проект отличался тем, что впервые в гермокамере работал международный экипаж. Известно, что люди из разных стран и в обычных-то условиях с трудом находят общий язык. Как же они ладили в изоляции?

— Все оказалось очень непросто. Из-за того что мы не знали о нравах канадцев (Канаду представляла женщина), в гермокамере разгорелся нешуточный конфликт. Иностранцам почудилась агрессия со стороны русских.

Началось с того, что в новогоднюю ночь русский поцеловал канадку. Кто же знал, что у них это считается сексуальным домогательством? Вскоре иностранцы заперлись в своей части камеры и под давлением мнительной женщины потребовали вывести русских из проекта. Возникла угроза срыва рабочего графика.

Вот вам пример того, как замкнутая среда обостряет чувствительность и повышает ощущение угрозы. Выходили из ситуации долго и с большим скрипом. Помогло наличие сверхзадачи. Общее дело важно

нее личных эмоций. Зато теперь мы представляем, что может случиться на МКС. Отработали взаимодействия административных структур разных стран. Да-да, инцидент улаживали на государственном уровне.

Этот случай проявил еще один феномен. Группа обязательно продуцирует собственные ценности и идеи и пытается навязать их миру. Иногда с успехом. А когда группа изолирована, ее ценности могут сильно отличаться от общепринятых.

Такому феномену я могу найти подтверждение даже в собственном детстве. Помню, в пионерском лагере один паренек начал собирать фантики от ирисок. Через пару-тройку дней его затея увлекла добрую половину лагеря. Тем летом фантики у пионеров превратились в твердую валюту. Но там были безобидные детские игры, а в "Сфинксе" одна часть экипажа пыталась убедить наблюдателей, что другая часть ей угрожает. В другом эксперименте заключенным гермокамеры померещилось, будто их травят ядовитым газом. Люди говорили друг другу, что их самочувствие ухудшается, и им действительно становилось все хуже и хуже. Еще раньше испытуемый занялся расчетом движения потоков пыли по маленькому гермообъекту. Он почему-то решил, что это весьма актуально. На самом деле его труд оказался никому не нужным.

То же самое происходит в любой корпоративной среде. Чем продолжительнее и опаснее изоляция, тем серьезнее должна быть реабилитация. Она требуется и космонавту после полета, и альпинисту после похода в горы, и солдату после войны.

Психологи считают, что всех, кто ради дела пережил экстремальную ситуацию, роднит причастность к

чему-то важному и большому. Люди подчиняют свою жизнь цели. Годами готовятся покорить какую-то вершину. Во время восхождения рискуют здоровьем и жизнью. Зато, добившись успеха, становятся самыми счастливыми. Понять их дано только тому, кто сам пережил подобное. Это некое международное сообщество или, если хотите, братство. Солдат говорит, что, несмотря на все ужасы, он испытал самые счастливые моменты именно на войне. Самореализация бойца на полях сражений, космонавта на орбите, альпиниста на скале — это нечто, не имеющее аналогов. Все они приобретают уникальный опыт.

— Многие наши испытатели, побывав в "бочке", хотят туда вернуться еще раз, — рассказывает Вадим Гущин. — Есть ветераны, которые в гермокамере серьезно подорвали здоровье, но снова рвутся в бой. Там они были счастливы. Ведь в изоляции есть не только минусы, но и плюсы: ты становишься интересен серьезным людям, о тебе заботятся. Твое существование обретает высокий смысл.

— Вы сказали, что шоу "За стеклом" негативно отразится на будущем своих героев. Что может с ними произойти?

— Я знаю, что аналогичные передачи на Западе ломали жизнь участникам, потому что такое самораскрытие может привести их к внутреннему конфликту. Люди по ходу программы теряли семью и хорошую работу. Российские продюсеры почему-то не объяснили участ-

никам, на что они идут, и молодые люди не подозревали, что участие в таком телепроекте может повлиять на их отношения с близкими.

У нас разработана целая система психологической поддержки космонавтов и их семей. Одна из задач специалистов — подготовить семью к общению с человеком, находящимся в изоляции. Мы объясняем, как лучше вести себя с космонавтом, чтобы избежать ссор. То же самое надо было делать на телевидении. Передача закончилась, а жизнь продолжается. В совершенно нереальной среде студии ребята проявили себя с худших сторон. У зрителей сложилось негативное впечатление о личностях участников шоу. Но именно такими их теперь представляют все. Как разрушить этот стереотип, ни телегерои, ни их близкие не знают.

— Давайте вернемся к вашей работе. Эксперименты с модельной изоляцией похожи на некую игру.

— Конечно! Моделирование и есть игра, только очень серьезная. Неопределенность будущего — тоже колоссальный стрессоген. В своих играх мы пытаемся представить, какой может быть реальность, и уменьшить неопределенность. Без игры в жизни вообще не интересно.

Игры играми, а вывод можно сделать такой: психологи способны облегчить жизнь не только космонавтам на орбите, но и нам — простым смертным на земле. Это радует. Вот только почему-то чем мудрее становится наука, тем меньше мы обращаемся к ее опыту.

Сейчас ИМБП готовит новый проект — жизнь на марсианской станции. В скором времени понадобятся добровольцы: люди здоровые, говорящие по-английски и умеющие работать с системами жизнеобеспечения. Планируется даже выход из станции в настоящих скафандрах, с полным комплектом оборудования. Марс будет располагаться между гермокамерой и торцевой стеной корпуса. Вот такие игры.

Без подробностей

Где покупать лекарства?

Недавно за круглым столом в Доме журналистов обсуждалась проблема фальсификации лекарств. По мнению специалистов, настало время создать "фармацевтическую по-



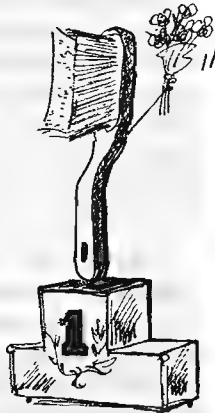
лицию", подобную той, что действует в Германии. А что же делать потребителю, пока она не создана? Как оградить себя от недоброкачественных лекарств?

Вот что нашему корреспонденту ответили на этот вопрос авторитетные специалисты. Не стоит покупать лекарства в передвижных аптечных пунктах и на лотках, которые в последнее время появляются в самых неожиданных местах. За приобре-

тением лекарств следует обращаться только в стационарные аптеки, которые имеют дело с проверенными поставщиками. Конечно, цены в таких аптеках выше, но в данном случае цена является гарантией качества.

Зубная щетка или яблоко?

Еще недавно считалось, что яблоко, съеденное после еды или перед сном, благодаря высокому содержанию ценных кислот, заменяет чистку зубов. Однако исследования британских стоматологов опровергли это мнение. Дело в том, что яблоки, как и другие фрукты, содержат немало (до 15%) сахаров, а сахар — лучший друг кариеса. Поэтому не стоит уповать на то, что яблоко прекрасно очистит зубы. Наоборот, съев яблоко, обязательно тщательно прополощите рот водой. Но чистить зубы пастой британские стоматологи рекомендуют не ранее чем через полчаса после потребления яблок, поскольку кислоты, содержащиеся в них, в сочетании с пастой могут повредить эмаль.



Кофеин против рака

Недавно в Американском государственном университете был проведен лабораторный эксперимент на мышах, в результате которого обнаружилось, что образованию на коже животных раковых клеток препятствует кофеин. В ближайшее время планируется провести исследование для определения защитного влияния кофеина и на кожу человека. Но уже сейчас во многих странах ученые не подвергают сомнению противоопухолевое действие кофеина и работают над созданием кофеиноподобного лекарства для лечения опухолей и воспалительных заболеваний. Оно не должно иметь побочных эффектов, обычно возникающих от применения кофеина, таких как чрезмерная нагрузка на сердце и повышение артериального давления.

Вода, опасная для талии

О том, что газированные напитки типа пепси-колы и фанты не полезны, слышали многие. Но в чем их вред, мало кто знает. Дело не только в том,

что в них содержится излишнее количество сахара, которое повышает уровень глюкозы в крови и может вызвать диабет и ожирение. Из-за разнообразных добавок, создающих приятный вкус, такие напитки задерживают воду в организме, что приводит к отекам. Кроме того, они ухудшают пищеварение, создавая ощущение наполненности желудка. Американские диетологи рекомендуют отказаться от употребления сладких газированных напитков в пользу чистой воды и натуральных соков.



Прививка от гриппа

Отверженностью острым респираторным заболеваниям свидетельствуют о снижении иммунитета. Для усиления сопротивляемости организма врачи обычно назначают иммуномодуляторы. Но при аллергии, болезнях крови, бронхиальной астме, системной красной волчанке и дру-

гих аутоиммунных заболеваниях прием иммуномодуляторов может привести к осложнениям.

Ученые государственного научного центра РФ "Институт иммунологии" пошли по другому пути. Они разработали новый класс вакцин, объединив в одном препарате белки-антигены, реагирующие на вирусы, и лекарственные вещества, применяемые при аллергии. Так была создана абсолютно безвредная, эффективная и дешевая вакцина *гриппол*, которая уже семь лет успешно используется для профилактики гриппа и ОРЗ. Ее высоко оценили даже те специалисты, которые с сомнением относятся к прививкам.

По новой технологии институтом был создан еще один препарат — *галавит*, обладающий иммуномодулирующим и противовирусным действием. Галавит хорошо зарекомендовал себя и как средство для коррекции иммунитета у онкологичес-

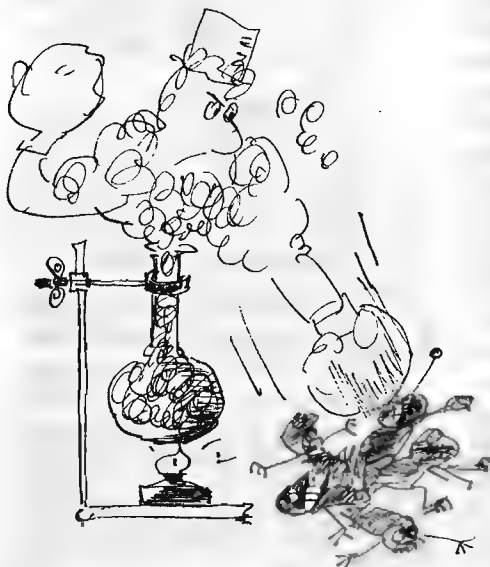
ких больных. Кроме того, он полезен в восстановительный период после перенесенной операции.



Лекарство Винни-Пуха

Американские ученые экспериментально подтвердили предположение о том, что мед защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний. Большой группе мужчин от 18 до 68 лет ежедневно давали по четыре столовые ложки меда, что значительно улучшило состав их крови. Это объясняется тем, что мед содержит много антиоксидантов — веществ, защищающих клетки человеческого организма от повреждения. Ученые обнаружили, что по количеству антиоксидантов мед сходен со шпинатом и превосходит яблоки, апельсины и клубнику.

Материал подготовили
Валентина Ефимова,
Галина Бочкова



Коэффициент эрудиции

1. Кто написал самую новогоднюю песню "В лесу родилась елочка"?
А. Бекман. В. Савельев. С. Шаинский. Д. Ефремов.
2. В каком из этих фильмов герои не встречают Новый год?
А. "На семи ветрах". В. "Чук и Гек". С. "Пять вечеров". Д. "Женщины".
3. Песню про Танечку в фильме "Карнавальная ночь" исполняют сестры...
А. Ивановы. В. Федоровы. С. Красновы. Д. Шмелевы.
4. Чететку танцуют братья...
А. Худяковы. В. Гусаковы. С. Сазоновы. Д. Рудаковы.
5. А музыку к этому фильму написал композитор...
А. Лепин. В. Дунаевский. С. Молчанов. Д. Колмановский.
6. В каком балете есть танец Шоколада, Чая, Кофе?
А. "Спящая красавица". В. "Щелкунчик". С. "Лебединое озеро". Д. "Золушка".
7. Какая из этих актрис не снималась в фильме "Старый Новый год"?
А. Ханаева. В. Мирошниченко. С. Евстигнеева. Д. Гундарева.
8. Кто автор этого "вредного" совета: "Если папе рубашку ты погладить решила и немножко рубашка у тебя пригорела, можно с помощью ножиц из ненужной рубашки приготовить для папы носовые платочки"?
А. Успенский. В. Остер. С. Заходер. Д. Маршак.
9. Кто рисовал медведей на картине Шишкина "Утро в сосновом лесу"?
А. Савицкий. В. Коровин. С. Маковский. Д. Ярошенко.
10. Сколько просьб старухи исполнила золотая рыбка в сказке Пушкина?
А. 2. В. 3. С. 4. Д. 5.
11. Какой актер неоднократно исполнял роль Бабы Яги и Кошечки Бессмертного в фильмах-сказках?
А. Гарин. В. Хвилья. С. Мартинсон. Д. Милляр.
12. На музыку какого композитора М. Фокин поставил хореографический этюд "Умиравший лебедь"?
А. Чайковский. В. Бизе. С. Сен-Санс. Д. Верди.



Ответы на стр. 93



Владислав Ходасевич, 1915 г. Автор портрета — Валентина Ходасевич

Стансы

Бывало, думал: ради мига
И год, и два, и жизнь отдам...
Цены не знает прощелья
Своим прилудным пятакам.

Теперь иные дни настали.
Лежат морщины возле губ,
Мои минуты вздорозжали,
Я стал умен, суров и скуп.
Я много вижу, много знаю,
Моя седеет голова,
И звездный ход я прилетаю,
И слышу, как растет трава.

И каждый вам неслышный шепот,
И каждый вам незримый свет
Обогащают смутный опыт
Психей, падающей в бред.

Теперь себя я не обижу:
Старею, горблюсь, — но коплю
Все, что так нежно ненавижу
И так язвительно люблю.

1922

Когда б я долго жил на свете,
Должно быть, на исходе дней
Упали бы соблазнов сети
С несчастной совести моей.

Какая может быть досада,
И счастья разве хочешь сам,
Когда негде ни прохлады
Уже бежит по волосам?

Глаз отдыхает, слух не слышит,
Жизнь потаенно хороша,
И небом невозбранно дышит
Почти свободная душа.

1921

Воспоминания о Горьком

Большая часть моего общения с Горьким протекала в обстановке почти деревенской, когда природный характер человека не заслонен обстоятельствами городской жизни. Поэтому я для начала коснусь самых внешних черт его жизни, повседневных его привычек.

День его начинался рано: он вставал часов в восемь утра и, выпив кофе и проглотив два сырых яйца, работал без перерыва до часу дня. В час полагался обед, который с послеобеденными разговорами растягивался часа на полтора. После этого Горького начинали вытаскивать на прогулку, от которой он всячески уклонялся. После прогулки он снова кидался к письменному столу — часов до семи вечера.

Часы от прогулки до ужина уходили по большей части на корреспонден-



Максим Горький, 1918 г.
Автор портрета — Валентина Ходасевич

* Очерк печатается с небольшими сокращениями.

денцию и на чтение рукописей, которые присылались ему в несметном количестве. На все письма, кроме самых нелепых, он отвечал немедленно. Все присылаемые рукописи и книги, порой многотомные, он прочитывал с поразительным вниманием и свои мнения излагал в подробнейших письмах к авторам. На рукописях он не только делал пометки, но и тщательно исправлял красным карандашом опiski и знаки препинания. Так же поступал он и с книгами: с напрасным упорством усерднейшего корректора исправлял он в них все опечатки...

Около полуночи он уходил к себе и либо писал, облачаясь в свой красный халат, либо читал в постели, которая всегда у него была проста и опрятна как-то по-больничному. Спал он мало и за работою проводил в сутки часов десять, а то и больше. Ленивых он не любил и имел на то право.

На своем веку он прочел колоссальное количество книг и запомнил все, что в них было написано. Память у него была изумительная. Иногда по какому-нибудь вопросу он начинал сыпать цитатами и статистическими данными. На вопрос, откуда он это знает, вскидывал он плечами и удивлялся:

— Да как же не знать, помилуйте? Об этом была статья в «Вестнике Европы» за 1887 год, в октябрьской книжке.

Каждой научной статье он верил свято, зато к беллетристике относился с недоверием... Приходил в настоящую ярость, когда усматривал погрешность против бытовых фактов. Получив трехтомный роман Наживина о Распутине, вооружился карандашом и засел за чтение. Я над ним подтрунивал, но он честно трудился дня три. Наконец, объя-

вил, что книга мерзкая. В чем дело? Оказывается, у Наживина герои романа, живя в Нижнем Новгороде, отправляются обедать на пароход, пришедший из Астрахани. Я сначала не понял, что его возмутило, и сказал, что мне самому случилось обедать на волжских пароходах, стоящих у пристани.

— Да ведь это же перед рейсом, а не после рейса! — закричал он. — После рейса буфет не работает! Такие вещи знать надо!

Он умер от воспаления легких. Несомненно, была связь между его последней болезнью и туберкулезным процессом, который у него обнаружился в молодости. Но этот процесс была залечен лет сорок тому назад, и если напоминал о себе кашлем, бронхитами и плевритами, то все же не в такой степени, как об этом постоянно писали и как об этом думала публика. В общем он был бодр, крепок — недаром и прожил до шестидесяти восьми лет. Легендой о своей тяжелой болезни он привык пользоваться всякий раз, как не хотел куда-нибудь ехать или, наоборот, когда ему нужно было от куда-нибудь уехать. Под предлогом внезапной болезни он уклонялся от участия в разных собраниях и от приема неугодных посетителей. Но дома, перед своими, он не любил говорить о болезни даже тогда, когда она случалась действительно. Физическую боль он переносил с замечательным мужеством. В Мариенбаде рвали ему зубы — он отказался от всякого наркоза и ни разу не пожаловался...

Больше тридцати лет в русском обществе ходили слухи о роскошной жизни Максима Горького. Не могу говорить о том времени, когда я его не знал, но решительно заявляю, что в годы моей с ним близости

ни о какой роскоши не могло быть речи. Все рассказы о виллах, принадлежавших Горькому, и о чуть ли не оргиях, там происходивших, — ложь, для меня просто смешная, порожденная литературной завистью и подхваченная политической враждой. Обыватель не только охотно верил этой сплетне, но и ни за что не хотел с ней расстаться. Живучесть ее была поразительна...

О степени его известности во всех частях света можно было составить истинное понятие, только живя с ним вместе. В известности не мог с ним сравниться ни один из русских писателей, которых мне приходилось встречать. Он получал огромное количество писем на всех языках. Где бы он ни появлялся, к нему обращались незнакомцы, выпрашивая автографы. Интервьюеры его осаждали. Газетные корреспонденты снимали комнаты в гостиницах, где он останавливался, и жили по два-три дня, чтобы только увидеть его. Слава приносила ему много денег, из которых на себя он тратил ничтожную часть. В пище, в питье, в одежде был на редкость неприхотлив. Но круг людей, бывших у него на постоянном иждивении, был очень велик, я думаю — не меньше человек пятнадцати в России и за границей. Тут были люди различнейших слоев общества, вплоть до титулованных эмигрантов. Целые семьи жили на его счет гораздо привольнее, чем жил он сам... Время от времени к нему обращались за помощью некоторые эмигрантские писатели. Отказа не получал никто. Горький раздавал деньги, не соображаясь с действительной нуждой просителя и не заботясь о том, на что они пойдут... Этого мало. Некоторые лица из его окружения, прикрываясь его именем и положением, занимались

самыми предосудительными делами — вплоть до вымогательства... Горький изредка пробовал бунтовать, но в конце концов всегда подчинялся. На то были отчасти самые простые психологические причины: привычка, привязанность, желание, чтобы ему дали спокойно работать. Но главная причина, самая важная, им самим, вероятно, не сознаваемая, заключалась в особенном, очень важном обстоятельстве: в том крайне запутанном отношении к правде и лжи, которое обозначилось очень рано и оказало решительное влияние как на его творчество, так и на всю его жизнь.

Он вырос и долго жил среди всяческой житейской скверны. Люди, которых он видел, были то ее виновниками, то жертвами, а чаще — и жертвами и виновниками одновременно. Естественно, что у него возникла мечта об иных, лучших людях. Потом зачатки иного, лучшего человека научился он различать кое-где в ком из окружающих. Мысленно очищая эти зачатки от налипшей дикости, грубости, злобы, грязи и греховски развивая их, он получил полуреальный, полувоображаемый тип благородного босняка, который, в сущности, приходился двоюродным братом тому благородному разбойнику, который был создан романтической литературой...

Философствуя и резонируя за своих героев, Горький в сильнейшей степени наделял их мечтой о лучшей жизни, то есть об искомой нравственно-социальной правде, которая должна надо всем воссиять и все устроить ко благу человечества. В чем заключается эта правда, горьковские герои поначалу еще не знали, как не знал и он сам. Некогда он ее искал и не нашел в религии. В начале девятисотых годов он увидел ее залог в со-

циальном процессе, понимаемом по Марксу. Если ни тогда, ни впоследствии он не сумел себя сделать настоящим марксистом, то все же принял марксизм как свое официальное вероисповедание или как рабочую гипотезу, на которой старался базироваться в своей художественной работе.

Я пишу воспоминания о Горьком, а не статью о его творчестве, но вынужден остановиться на одном его произведении, может быть — лучшем из всего, что им написано, и несомненно — центральном в его творчестве: я имею в виду пьесу "На дне".

Ее основная тема — правда и ложь. Ее главный герой — странник Лука, "старец лукавый". Он является, чтобы обольстить обитателей "дна" утешительной ложью о существующем где-то царстве добра. При нем легче не только жить, но и умирать. После его таинственного исчезновения жизнь опять становится злой и страшной.

Лука наделал хлопот марксистской критике, которая из всех сил старается разъяснить читателям, что Лука — личность вредная, ослабляющая обездоленных мечтаниями, отвлекающая их от действительности и от классовой борьбы, которая одна может им обеспечить лучшее будущее. Марксисты по-своему правы: Лука, с его верою в просветление общества через просветление личности, с их точки зрения, в самом деле вреден. Горький это предвидел и потому, в виде коррективы, противопоставлял Луке Сатина, олицетворяющего пробуждение пролетарского сознания. Сатин и есть, так сказать, официальный резонер пьесы. "Ложь — религия рабов и хозяев. Правда — бог свободного человека", — провозглашает он. Но стоит вчитаться в пьесу, и мы тотчас за-

метим, что образ Сатина по сравнению с образом Луки написан бледно и — главное — нелюбовно. Положительный герой менее удался Горькому, нежели отрицательный, потому что положительного он наделил своей официальной идеологией, а отрицательного — своим живым чувством любви и жалости к людям. Замечательно, что, в предвидении будущих обвинений против Луки, Горький именно Сатина делает его защитником. Когда другие персонажи пьесы ругают Луку, Сатин кричит на них: "Молчать! Вы все — скоты! Дубье... молчать о старике!.. Старик — не шарлатан... Я понимаю старика... да! Он врал... но — это из жалости к вам, черт вас возьми! Есть много людей, которые лгут из жалости к ближнему... Есть ложь утешительная, ложь примиряющая"...

Знаменитая фраза: "Человек — это великолепно! Это звучит гордо!" — вложена также в уста Сатина. Но автор про себя знал, что, кроме того, это звучит очень горько. Вся его жизнь пронизана острой жалостью к человеку, судьба которого казалась ему безвыходной. Единственное спасение человека он видел в творческой энергии, которая немыслима без непрерывного преодоления действительности — надеждой. Способность человека осуществить надежду ценил он не высоко, но самая эта способность к мечте, дар мечты — приводили его в восторг и трепет. Создание какой бы то ни было мечты, способной увлечь человечество, он считал истинным признаком гениальности, а поддержание этой мечты — делом великого человеколюбия.

Господа! Если к правде святой
Мир дорогу найти не умеет,
Честь безумцу, который навеет
Человечеству сон золотой.

В этих довольно слабых, но весьма выразительных стихах, произносимых одним из персонажей "На дне", заключен как бы девиз Горького, определяющий всю его жизнь, писательскую, общественную, личную. Горькому довелось жить в эпоху, когда "сон золотой" заключался в мечте о социальной революции как панацее от всех человеческих страданий. Он поддерживал эту мечту, он сделался ее глашатаем — не потому, что так уж глубоко верил в революцию, а потому, что верил в спасительность самой мечты. В другую эпоху с такою же страстностью он отстаивал бы иные верования, иные надежды. Сквозь русское освобожденческое движение, а потом сквозь революцию он прошел возбужденным и укрепителем мечты, Лукавым, лукавым странником...

Я видел немало писателей, которые гордились тем, что Горький плакал, слушая их произведения. Гордиться особенно нечем, потому что я, кажется, не помню, над чем он не плакал, — разумеется, кроме совершенной какой-нибудь чепухи. Нередко случалось, что, разобравшись в оплаканном, он сам же его бранил, но первая реакция почти всегда была — слезы. Его потрясало и умиляло не качество читаемого, а самая наличность творчества, тот факт, что вот — написано, создано, вымышлено. Маяковский, однажды печатно заявивший, что готов дешево продать билет, проплаканный Максимом Горьким, поступил низко, потому что позволил себе насмеяться над лучшим, чистейшим движением его души...

Он в особенности любил писателей молодых, начинающих: ему нравилась их надежда на будущее, их мечта о славе. Даже совсем плохих, заведомо безнадежных он не

обескураживал: разрушать какие бы то ни было иллюзии он считал кощунством. Главное же — в начинающем писателе он лелеял собственную мечту и рад был обманывать самого себя вместе с ним. За мечтательно, что к писателям, уже установившимся, он относился иначе. Действительно выдающихся он любил, как, например, Бунина (которого понимал), или заставлял себя любить (как, например, Блока, которого, в сущности, не понимал, но значительность которого не мог не чувствовать). Зато авторов, успевших приобрести известное положение, но не ставших вполне замечательными, он скорее недолюбливал. Казалось, он сердится на них за то, что уже нельзя мечтать, как они подымутся, станут великими. В особенности в этих средних писателях его раздражала важность, олимпийство, то сознание своей значительности, которое, в самом деле, им более свойственно, чем писателям действительно выдающимся.

Он любил всех людей творческого склада, всех, кто вносит или только мечтает внести в мир нечто новое. Содержание и качество этой новизны имели в его глазах значение второстепенное. Его воображение равно волновали и поэты, и ученые, и всякие прожектеры, и изобретатели перпетуум-мобиле. Сюда же примыкала его живая, как-то очень задорно и весело окрашенная любовь к людям, нарушающим заведенный в мире порядок. Диапазон этой любви, пожалуй, был еще шире: он простирался от мнимых нарушителей естественного хода вещей, то есть от фокусников и шулеров — до глубочайших социальных преобразователей. Я совсем не хочу сказать, что ярмароч-

ный гаер и великий революционер имели в его глазах одну цену. Но для меня несомненно, что, различно относясь к ним умом, любил-то он и того, и другого одним и тем же участием своей души. Недаром того же Сатина из "На дне", положительного героя и глашатая новой общественной правды, он не задумался сделать по роду занятий именно шулером...

В помощи деньгами и хлопотами он не отказывал никогда. Но в его благотворительстве была особенность: чем горше проситель жаловался, чем более падал духом, тем Горький был к нему внутренне равнодушнее, — и это не потому, что хотел от людей стойкости или сдержанности. Его требования шли гораздо дальше: он не выносил уныния и требовал от человека надежды — во что бы то ни стало, и в этом сказывался его своеобразный, упорный эгоизм: в обмен на свое участие он *требовал для себя права мечтать* о лучшем будущем того, кому он помогает. Если же проситель своим отчаянием заранее пресекал такие мечты, Горький сердился и помогал уже нехотя, не скрывая досады.

Упорный поклонник и создатель возвышающих обманов, ко всякому разочарованию, ко всякой низкой истине он относился как к проявлению метафизически злого начала. Разрушенная мечта, словно труп, вызывала в нем брезгливость и страх, он в ней словно бы ощущал что-то нечистое. Этот страх, сопровождаемый озлоблением, вызывали у него и все люди, повинные в разрушении иллюзий, все колебатели душевного благодушия, основанного на мечте, все нарушители праздничного, приподнятого настроения. Осенью 1920 года в Петер-

бург приехал Уэллс. На обеде, устроенном в его честь, сам Горький и другие ораторы говорили о перспективах, которые молодая диктатура пролетариата открывает перед наукой и искусством. Внезапно А.В.Амфитеатров, к которому Горький относился очень хорошо, встал и сказал нечто противоположное предыдущим речам. С этого дня Горький его возненавидел — и во все не за то, что писатель выступил против советской власти, а за то, что он оказался разрушителем праздника...

От нижегородского цехового Алексея Пешкова, учившегося на медные деньги, до Максима Горького, писателя с мировой известностью, — огромное расстояние, которое говорит само за себя, как бы ни расценивать талант Горького. Казалось бы, сознание достигнутого должно было дурно повлиять на него. Этого не случилось. В отличие от очень многих он не гонялся за славой и не томился заботой о ее поддержании; он не пугался критики, так же, как не испытывал радости от похвалы любого глупца или невежды; он не искал поводов удостовериться в своей известности, — может быть, потому, что она была настоящая, а не дутая; он не страдал чванством и не разыгрывал, как многие знаменитости, избалованного ребенка. Я не видал человека, который носил бы свою славу с большим умением и благородством, чем Горький.

Он был исключительно скромнен — даже в тех случаях, когда был доволен самим собой. Эта скромность была неподдельная. Происходила она главным образом от благоговейного преклонения перед литературой, а кроме того — от неуверенности в себе. Раз навсегда усвоив

довольно элементарные эстетические понятия, в своих писаниях он резко отличал содержание от формы. Содержание казалось ему хорошо защищенным, потому что опиралось на твердо усвоенные социальные воззрения. Зато в области формы он себя чувствовал вооруженным слабо. Сравнивая себя с излюбленными и даже с нелюбимыми



Максим Горький и Владислав Ходасевич,
1922 г. Рисунок Н.А.Андреева

мастерами, он находил у них гибкость, сложность, изящество, утонченность, которыми сам не располагал, — и не раз в этом признавался. Свои рассказы случалось ему читать вслух сквозь слезы. Но когда спадало это умиленное волнение, он требовал критики, выслушивал ее с благодарностью и обращал внимание только на упрёки, пропуская похвалы мимо ушей. Нередко он защищался, спорил, но столь же часто уступал в споре, а уступив — непременно садился за переделки и исправления. Была, наконец, одна область, в которой он себя признавал беспомощным — и страдал от этого самым настоящим образом.

— А скажите, пожалуйста, что мои стихи, очень плохи?

— Плохи, Алексей Максимович.

— Жалко. Ужасно жалко. Всю жизнь я мечтал написать одно хорошее стихотворение.

Он смотрит вверх грустными, выцветшими глазами, потом вынужден достать платок и утереть их.

Меня всегда удивляла и почти волновала та необыкновенно человеческая непоследовательность, с которою этот последовательный ненавистник правды вдруг становится правдолюбив, лишь только дело касалось его писаний. Тут он не только не хотел обольщений, но напротив — мужественно искал истины. Однажды он объявил, что Ю.И.Айхенвальд несправедливо бранит его новые рассказы, сводя политические и личные счеты. Я ответил, что этого быть не может, потому что, во многом не сходясь с Айхенвальдом, знаю его как критика в высшей степени беспристрастного. Это происходило в конце 1923 г., в Мариенбаде. В ту пору мы с Горьким сообща редактировали журнал «Беседа». Спор наш дошел до того, что я, чуть ли не на пари, предложил в ближайшей книжке напечатать два рассказа Горького — один под настоящим именем, другой под псевдонимом — и посмотреть, что будет. Так и сделали. В 4-й книжке «Беседы» мы напечатали «Рассказ о герое» за подписью Горького и рядом другой рассказ, который назывался «Об одном романе», — под псевдонимом «Василий Сизов». Через несколько дней пришел номер берлинского «Руля», в котором Сизову досталось едва ли не больше, чем Горькому, — и Горький мне сказал с неподдельной радостью:

— Вы, очевидно, правы. Это, понимаете, очень приятно. То есть не

то приятно, что он меня изругал, а то, что я, очевидно, в нем ошибался.

Почти год спустя, уже в Сорренто, с тем же рассказом вышел курьез. Приехавший из Москвы Андрей Соболев попросил дать ему для ознакомления все номера «Беседы» (в советскую Россию они не допускались). Дня через три он принес книги обратно. Кончался ужин, все было еще за столом. Соболев стал излагать свои мнения. С похвалой говорил о разных вещах, напечатанных в «Беседе», в том числе о рассказах Горького, — и вдруг выпалил:

— А вот какого-то Сизова напрасно вы напечатали. Дрянь ужасная.

Не знаю, что Горький ответил, и ответил ли что-нибудь, и не знаю, какое было у него лицо, потому что я стал смотреть в сторону. Перед сном я зачем-то зашел в комнату Горького. Он уже был в постели и сказал мне из-за ширмы:

— Вы не вздумайте Соболю объяснить, в чем дело, а то мы будем стыдиться друг друга, как две голых монахини...

Каковы бы ни были поводы горьковского отъезда из России в 1921 г., основная причина была все-таки та же, что и у многих из нас. Он себе представлял революцию свободной, гуманной. Большевики придали ей вовсе иные черты. Сознав свое бессилие что-либо изменить в этом, он уехал и был близок к тому, чтобы порвать с советским правительством вовсе, — но лишь так близок, как бывает близок к самоубийству человек, который держит револьвер у виска, зная все-таки, что никогда не выстрелит. Он был одним из самых упрямых людей, которых я знал, но и одним из наименее стойких. Ве-

ликий поклонник мечты и возвышающего обмана, которых он никогда не умел отличить от обыкновенной, часто вульгарной лжи, он некогда усвоил себе свой собственный «идеальный», отчасти подлинный, отчасти воображаемый образ певца революции и пролетариата. И хотя сама революция оказалась не такой, какую он ее создал своим воображением, — мысль о возможной утрате этого образа, о «порче биографии», была ему нестерпима. Деньги, автомобили, дома — все это было нужно его окружающим. Ему самому было нужно другое. Он в конце концов продался — но не за деньги, а за то, чтобы для себя и для других сохранить главную иллюзию своей жизни. Упрямясь и бунтуя, он знал, что не выдержит и бросится в СССР, потому что, какова бы ни была тамошняя революция — она одна могла ему обеспечить славу великого пролетарского писателя и вождя... В обмен на это революция потребовала от него, как требует от всех, не честной службы, а рабства и лести. Он стал рабом и льстецом. Его поставили в такое положение, что из писателя и друга писателей он превратился в надсмотрщика за ними. Он и на это пошел. Можно бы долго перечислять, на что он еще пошел. Коротко сказать — он превратился в полную противоположность того возвышенного образа, ради сохранения которого помирился с советской властью. Сознавал ли он весь трагизм этого — не решаюсь сказать. Вероятно — и да, и нет, и вероятно — поскольку сознавал, старался скрыть это от себя и от других при помощи новых иллюзий, новых возвышающих обманов, которые он так любил и которые в конце концов его погубили.

1937 г.

Новый год — мой любимый праздник

В древности на Руси новый год начинался в разное время: на юге — с мартовской капли, на севере — с первой борозды. С конца XV века Новый год встречали 1 сентября. И лишь Петр I издал указ, который предписывал «считать Новый год не с первого сентября, а с первого января сего, 1700 года. И в знак того доброго начинания и нового столетнего века в веселии друг друга поздравлять с Новым годом. По проезжим улицам уворот и домов учинять некоторое украшение из деревьев и ветвей сосновых, еловых и можжевельных, чинить стрельбу из небольших пушек и ружей, пускать ракеты и зажигать огни».

Утром 1 января 1700 года в Санкт-Петербурге Петр сам командовал праздничным шествием, которое завершилось громовым салютом из 200 пушек. А вечером в темном небе вспыхнули разноцветные огни. Так в России впервые встречали Новый год «по-европейски», в разгар зимы.



Из глубины веков пришла традиция новогодних гаданий. Почти все эти гадания — остатки древних культовых обрядов, ритуальный смысл которых давно забыт, а вот ореол таинственности, загадочности остался. И сейчас многие лю-

бят погадать и на кофейной гуще, и с растопленной свечкой, и на картах.

Свои новогодние обычаи были и у других народов. У таджиков, например, в день весеннего равноденствия отмечался национальный Новый год — «навруз». Он и сейчас празднуется жителями горных кишлаков и селений. К празднику готовятся заранее. Тщательно моют, чистят и убирают дом, белят стены и расписывают их разными узорами, в день праздника надевают новую одежду, готовят праздничное угощение. Затем начинаются развлечения: борьба, конные состязания, катания на качелях.

В прибалтийских республиках наряду с традиционным Дедом Морозом или Санта Клаусом особой популярностью и поныне пользуется трубочист (там во многих городских домах до сих пор сохранилось печное отопление). Встреча с ним под Новый год, как гласит поверье, непременно принесет счастье. Ради такого случая он надевает традиционную парадную форму: сюртук с двумя рядами блестящих пуговиц, цилиндр и белые перчатки. Правда, любители сувениров «на счастье» лишены теперь возможности отломить веточку от березовой метлы трубочиста — ее заменила металлическая щетка. Да и вместо длинного шеста, которым раньше чистили трубы, появился стальной трос — что поделаешь, время вносит свои коррективы.

Обычай украшать деревья, и елку в том числе, существует с давних пор. Когда-то люди верили, что на деревьях обитают духи плодородия, от которых зависит богатый урожай

хлеба, овощей и фруктов. В конце декабря, когда дни становились длиннее и начинался новый солнечный год, отправлялись в лес и на ветвях самой большой ели развешивали подарки для духов, чтобы те стали добрее и принесли хороший урожай.

Современный человек предпочитает встречать Новый год дома, в комфортных условиях. Подготовка к празднику начинается с покупки елки. Чтобы она подольше простояла, советуем выбирать елочку небольшую, но пушистую, у которой веточки гнутся, а не ломаются. В ведро с водой, где она будет стоять, нужно добавить 2-3 столовые ложки глицерина. Чтобы деревце лучше впитывало воду, предварительно надо срезать со ствола тонкий слой коры высотой 20-30 см.

Начинать украшать елку лучше всего с лампочек. Гирлянду я делю пополам и на самый верх елки прикрепляю центральную лампочку. Цепочки постепенно опускаю вниз, стараясь при этом скрыть в ветках провода. Самые большие и яркие игрушки располагаю ближе к стволу, мелкие можно повесить на концах веток. Но чересчур загромождать елку игрушками не стоит — она будет гораздо лучше смотреться, если останутся открытыми зеленые пушистые веточки. Поэтому я иногда украшаю елку только шарами и бусами, расположив их симметричным узором, либо обхожусь одной гирляндой лампочек и серебряным «дождем».

Детям нравится находить среди украшений грецкие орехи, конфеты или хлопучки с секретом — так почему бы не сделать для них этот

приятный сюрприз? А в новогоднюю ночь каждый, даже взрослый, найдет под елкой подарок для себя.

Стоит позаботиться и о том, чтобы вся комната была нарядной и праздничной. Как это сделать? Я начинаю с часов — ведь именно они будут притягивать все взоры в ожидании полуночи. Часы у меня старинные, достались еще от деда. Стараюсь еще больше подчеркнуть их возраст, поставив рядом старый подсвечник со свечой. Дополнительно декорирую часы небольшими “заснеженными” ветками пушистой сосны. Свечку тоже можно слегка припорошить “снегом”. “Снег” делается очень просто — натирается на терке пенопласт, вот и все. Чтобы он держался на ветке, ее предварительно нужно смазать клеем. “Заиндевелые” ветки готовятся немного посложнее. Нужно пригото-

готовить в большой кастрюле или ведре концентрированный раствор каменной соли (она образует крупные кристаллы), довести его до кипения, опустить туда ветки и оставить на 5-6 часов. Затем осторожно, не стряхивая солевой налет, вынуть ветки и подвесить для просушки. Из таких веток можно делать всевозможные композиции — и в корзинках, и в подвешенных деревенских лаптях, даже в старом угольном утюге! Чем больше фантазии, тем



**С НАСТУПАЮЩИМ
НОВЫМ ГОДОМ!**

эффектнее они будут смотреться.

Для украшения комнаты можно использовать тарелочки из соломки (если их нет, то подойдет просто днище от корзины). Я укрепляю на них ветки, шишки, свечи, елочные гирлянды с новогодними шарами и развешиваю на стенах. На тонкую проволоку наматываю мишуру, придаю ей причудливую форму, прикрепляю связку с шарами и подвешиваю к люстре. Над дверьми у меня всегда висит специальный новогодний венок. Основой такого венка служит ивовый или проволоочный каркас диаметром 25-35 сантиметров. К нему прикрепляю короткие сосновые или еловые ветки, несколько шишек, украшаю лентами, елочной мишурой, привязываю мелодичный колокольчик.

Я много лет занимаюсь ароматерапией, поэтому большое значение придаю запахам. В ветвях елки обязательно прячу открытый флакончик с небольшим количеством эфирного масла сосны, ели, кедра или розы. Эти ароматы дополняют естественный запах ели. Его, кстати, можно усилить и по-другому — залить отломанные ненужные веточки кипятком. Вся комната сразу же наполнится чудесным запахом.

На праздничный стол в нескольких местах хорошо поставить блюдечки с нарезанным лимоном — его запах бодрит и поднимает настроение.

Не забудьте украсить входную дверь — пусть ваши соседи тоже ощутят близость праздника.

Виктор Ахломов

ПРОГНОЗ

Год мужа Козы



Каким будет 2003 год? Лучше или хуже нынешнего? Я не футуролог, но кое-какие исследования провел и предлагаю читателям свои наблюдения

По восточному календарю 2003 год считается годом Козы или Овцы. Между нравами этих двух животных огромная разница. Овца — тихая, покладистая, коза — задиристая, драчливая. Думаю, у нас с вами не слишком много оснований рассчитывать на тишину и покой в ближай-

шем будущем. Поэтому советую ориентироваться на рогатое животное, причем не на белую пушистую козочку, а скорее, на ее супруга.

С этим животным у нас связано множество далеко не лестных пословиц, а в последнее время — и анекдотов.

Но если подумать, чем эти парнокопытные хуже других представителей земной фауны? Ничем. Во многом даже лучше. Это одни из первых одомашненных животных. Их следы найдены в древних свайных поселениях неолитического периода. Пользы от них немало — пух, шерсть, мясо, кожа, мех. Козье молоко — тоже хорошая вещь, хотя не от всякого представителя этого семейства молока добьешься. Помните поговорку: "Пользы от тебя, как от козла молока"?

Почему-то в последнее время к этому милотому животному сложилось, мягко говоря, ироничное отношение. "Ну ты и козел!" — такой фразой нередко кончаются крупные разборки горячих русских парней. После этого остается только бросить обидчику дуэльную перчатку. А сам "вызов на дуэль" звучит теперь так: "Все могу простить, но за "козла" ответишь!".

За такое несправедливое к себе отношение козлы могут и отомстить. И не только парнокопытные, но и, например, гимнастические. Что ж, они ведь не только внешнее строение у животных позаимствовали, но и характер.

На прошлой Олимпиаде в Мельбурне высота гимнастического козла была завыше-

на на каких-то пять сантиметров. Этого оказалось достаточно, чтобы наша блистательная гимнастка Светлана Хоркина лишилась золотой медали. Вот такой крутой нрав у козлов!

Тем, кто коллекционирует произведения устного жанра, предлагаю анекдот на обсуждаемую тему.

Приходит человек домой и говорит жене:

— Вот все ругают новых русских, а среди них есть порядочные, вежливые люди.

— С чего ты взял?

— Перебегаю сейчас дорогу перед "Мерседесом", водитель еле успел затормозить. Высовывается из окна и говорит мне: "Зря, что ли, для вас, козлов, подземный переход построили?". Представляешь, на "вы" ко мне обратился! Только не пойму, откуда он фамилию мою узнал?

Все знают выражение "как из рога изобилия". Имеется в виду, что на человека сыпятся разнообразные блага. Так вот, рог этот в давние, античные времена вырос на голове козы Амалфеи, вскормившей своим молоком верховного бога Зевса. Рог обладал волшебным свойством — давать все, что захочет его владелец. Мы вступаем в год Козы. Может быть, она не обойдет нас своими милостями?



Портрет пожилого козла

Коза в пенсне

Абрамова Татьяна. Обновление через слово. №4

Абрамова Татьяна. Сны по заказу. №5

Абрамова Татьяна. Программа профессора Лищука. №6

Абрамова Татьяна. О чем мяучит кошка? №8

Абрамова Татьяна. "Театр здоровья" Маргариты Сеничкиной. №9-10

Абрамова Татьяна. Лекарство — кукольный театр. №12

Алейникова Валентина. Грыжа у младенца. №7

Амосов Н.М. Неожиданное осложнение. №4

Анисонян Маргарита. Лечебные ванны. №1 Астапенко Александр.

Достаточно ли мы пьем? №4

Ахломов Виктор. Бронзовый всадник. №3

Ахломов Виктор. До Нобеля был Макарий. №9

Ахломов Виктор. Черный квадрат. №11

Ахломов Виктор. Год мужа Козы. №12

Бальмонт Константин. Мои звери. №3

Банин Александр. Целебные отходы. №12

Барбьери Роберт. 7 шагов к здоровой беременности. №8

Барсов Сергей. Глаза — зеркало здоровья. №9

Барсов Сергей. О чем рассказывают подошвы. №10

Барсуков Андрей. Очки: металл, пластик, стекло? №7

Безлюдова Марта. Ароматное лечение. №4

Белякова Людмила. Куда ставить стол? №1

Без подробностей. №1-12

Беттджер Фрэнк. Пусть неудачник смеется! №10

Бондарев Эдуард. Яйцо: желтое или белое? №1

Борисова Алла. Многоликий ревматизм. №1

Бочаров Борис. Как укротить аппетит. №8

Бройс Рудольф. Не кормите опухоль. №2

Вавилов Александр. Каждому лекарству — свое время. №4

Валхар Светлана. Как уберечься от гриппа. №11

Васильев Борис. "Золотая" редька. №2

Васильев Борис. Грейпфрутовая терапия. №4

Верлен Поль. Стихи. №1

Воронкова Елена. Преимущества индивидуального подхода. №1

Воронкова Елена. Весенние заботы гомеопата. №4

Гершбург Марк. "Локоть теннисиста". №3

Герцев Владимир. Наперекор генетике. №8

Гимнастика для глаз. №12

Глоба Эльвира. Гимнастика "цигун". №2-4

Грегор О. Веселое сердце живет долго. №5

Грибков Олег. В ожидании чуда. №11

Грибков Олег. Игры для взрослых. №12

Даер Диана Грант. *Моя противораковая диета.* №10
 Деев Михаил, Шмидт Сергей. *Поединок с псориазом.* №12
 Демкин Сергей. *Бескровная операция при глаукоме.* №1
 Демкин Сергей. *Глаза и годы.* №4
 Демкин Сергей. *Зрение можно сохранить.* №5
 Демкин Сергей. *Глаза и инфекция.* №7
 Демкин Сергей. *Синдром хронической усталости.* №8
 Демкин Сергей. *Сгорел на работе.* №9
 Демкин Сергей. *Брачная статистика.* №9
 Демкин Сергей. *Какой хрусталик выбрать.* №10
 Демченко Александр. *Он снится себе летающим.* №5
 Демченко Александр. *Лучший корсет — мышечный.* №7
 Дмитриев Алексей. *Старые добрые банки.* №4
 Долженков Андрей. *Грыжа позвоночника.* №2
 Дорофеев Валерий. *Резервы долголетия.* №2
 Драгоморецкий Юлий. *Лечение картофелем.* №3
 Дудолкин Юрий. *Лекарство — сорняки.* №6
 Егоров Александр. *Сам себе мануальный терапевт.* №3-5
 Ефименко Владимир. *Диета при астме.* №4
 Ефимова Валентина. *Чего не хватает щитовидной железе?* №1
 Ефимова Валентина. *Витамины: наши или импортные?* №2
 Ефимова Валентина. *Народные средства от Виктора Агапова.* №3
 Ефимова Валентина. *История одного метода.* №5
 Ефимова Валентина. *Менопауза естественная и хирургическая.* №6
 Ефимова Валентина. *Любимые микробы Надежды Мокроусовой.* №8-9
 Ефимова Валентина. *Рак груди: меры предосторожности.* №10
 Ефимова Валентина. *До и после болезни.* №11
 Ефимова Валентина. *Подтяжка без скальпеля.* №12

Жихарев Олег. *Демон толпы.* №7
 Жуковский Василий. *Стихи.* №2
 Жученко Оксана. *Причина бесплодия — туберкулез.* №3

Зигель-Ицкович Джуди. *Лечебница медвежонка Тедди.* №7

Иванов Александр. *Не мешайте ребенку стать гением.* №8
 Ильин Борис. *Японское чудо.* №2
 Ильницкий Андрей. *Вместо сахара.* №1
 Ильницкий Андрей. *Доверяйте врачам!* №6
 Ильченко Анатолий. *Микроб "в шубе".* №1
 Ильченко Анатолий. *Желчный пузырь удалять не обязательно.* №8
 Исаев Андрей. *Зарядка школьника.* №1

Календарь православных постов и праздников. №1
 Каменский Александр. *Розги для памяти.* №7

Камов Борис. *Куда пропал стул?* №12
 Катина Алла. *Кому угрожает инфаркт?* №11
 Козлова Вера. *Может ли "сова" стать "жаворонком"?* №4
 Козлова Вера. *Формула достоинства.* №7
 Козлова Вера. *Безумные мудрецы.* №12
 Коненко Олег. *Я был астматиком.* №9-10
 Коношенко Ольга. *Живите в своем ритме.* №1
 Консультация специалиста. №2-12
 Корсун Владимир. *Советы фитотерапевта.* №6
 Корсун Владимир. *Фитотерапия бронхиальной астмы.* №7
 Костюков Леонид. *Жизнь как воспитательный процесс.* №3
 Костюков Леонид. *Сын пришел к отцу.* №4
 Костюков Леонид. *Мы и они.* №5
 Костюков Леонид. *Чтение: прошлое и настоящее.* №6
 Костюков Леонид. *Легенда о Мандельштаме.* №8
 Костюков Леонид. *Перевернутая оптика.* №12
 Котеленко Елена. *Крик ребенка.* №8
 Котельникова Ирина. *Как я лечила рак.* №6
 Коэффициент эрудиции. №1-12
 Креславский Владимир, Кузнецов Евгений. *Источники мужской силы.* №10
 Креславский Владимир. *Из чего делают хлеб?* №11
 Кром Майкл. *Не слышать, а слушать.* №11
 Крымова Мария. *Как я очищаю организм.* №12
 Кюрегян Анна. *Никогда не ем животных.* №5

Лапшина Ирина. *Мыло из лилий.* №1
 Лапшина Ирина. *Диагноз по волосам.* №2
 Ларин Игорь. *Боязнь страха.* №2
 Ларин Игорь. *Я был неудачником.* №3
 Ломунова Маргарита. *Юноша-поэт.* №6

Макунин Дмитрий. *Как снять усталость.* №3
 Макунин Дмитрий. *Спазмы и спазмолитики.* №4
 Макунин Дмитрий. *Опасные сюрпризы лета.* №7
 Макунин Дмитрий. *Инородный предмет в горле.* №8
 Макунин Дмитрий. *Как лечить глаза.* №9
 Макунин Дмитрий. *В доме — грипп.* №11
 Малыгина Наталья. *Запрограммирован ли инфаркт?* №8
 Мамедов Юрий. *Вибрационный массаж глаз.* №6
 Малинин Александр. *Метод "бегущей волны".* №6
 Малинин Сергей. *Верлен и Рембо.* №1
 Малинин Сергей. *Русский романтик Жуковский.* №2
 Малинин Сергей. *Ида Рубинштейн.* №3
 Малинин Сергей. *Русский космополит.* №4
 Малинин Сергей. *Прыжок в безумие.* №9
 Малюченко Б.И., Мусулманбеков К.Ж. Арглабин — результаты исследований. №2

Мандельштам Осип. Концерт на вокзале. №4
 Мандельштам Осип. Стихи. №8
 Мануйлов Борис. Весенняя зелень. №5
 Мануйлов Борис. Целебная сила душицы. №7
 Мануйлов Борис. Полынное лечение. №8
 Мариненко Нина. Иногда хочется ходить на руках! №1
 Мать Тереза. Смотрите ввысь. №6
 Морозова Марина. Выйдите из игры. №6-7

Надсон Семен. Стихи. №6
 Наумова Валентина. Домашний доктор "НЕВОТОН". №6
 Невзорова Александра. Изящная фигура. №7
 Неснова Маргарита. Уникальные целители. №9-11
 Никитина Елена. "Лимфа" для женщин. №10
 Николаев Вадим. Королева детектива. №7
 Николаев Вадим. Возраст расцвета. №10
 Николаев Сергей. Прекрасный Адонис. №2
 Николаев Сергей. Ветка оливы. №3
 Николаев Сергей. Вербное воскресенье. №4
 Николаев Сергей. Ситцевое дерево. №6
 Новиков Юрий. Живу как Робинзон. №8

Окулова Галина. Кислотность снижена. Что делать? №7

Песляк Михаил. Диета доктора Пегано. №2
 Петелина Виктория. Кто они — подростки? №9
 Пинкни Каллан. 15 минут для красоты и здоровья. №11
 Поддубная Ирина. Лимфомы: новое лечение. №5
 Полосина Наталья. Превращения кофеина. №11
 Поможем друг другу. №1-12
 Поспелов Владимир. Спина с апломбом. №1
 Поспелов Владимир. Дух русской бани. №9
 Прокофьева Елена. Шелли: два Прометея. №5

Рабовер Илья. Доктор Ганеман и его наследница. №8
 Рассадкин Борис. Я снова слышу! №3
 Роговская Елена. Вездесущий грибок. №12
 Романовский В.Е., Лупашко Т.М. Народные средства при экземе. №8
 Рудерман Елена. Назад — к человеку. №2
 Рудерман Елена. Чья боль сильнее? №7
 Рудерман Елена. Можно ли победить время? №11
 Рымаренко Татьяна. Йод, калий и магний — в одной солонке. №2
 Рымаренко Татьяна. Витамины для сердца. №3
 Рымаренко Татьяна. Вегетарианство: мнение врача. №5
 Рымаренко Татьяна. Трудный месяц май. №5
 Рымаренко Татьяна. У меня нет аппетита. №11

Самохина Нина. Еда для настоящего мужчины. №1
 Самохина Нина. Чеснок, преодолевший стресс. №4
 Самохина Нина. Яркий — значит полезный. №5
 Самохина Нина. Тайна бобового зерна. №6
 Самохина Нина. Кальций + фосфор = кефир. №7
 Самохина Нина. Почему желудок болит осенью. №10
 Самохина Нина. В объятиях Морфея. №12
 Сандомирский М.Е. Прививка от стресса. №3
 Сахарчук Татьяна. Нелегкая жизнь легких. №12
 Свет, восстанавливающий зрение. №11
 Седлов Л.М. "Кипящий" массажер. №5
 Селье Ганс. Альтруистический эгоизм. №4
 Сенкевич Галина. Лечебная кожура и французский парадокс. №10
 Сербина Татьяна. Уроки "слонолюбия". №1
 Сергеева Екатерина. Диагноз по клетке. №12
 Сесёлкина Татьяна. Пиявка с секретом. №11
 Слабов Аркадий. Мысли о сердце. №9
 Славская Татьяна. Норма одиночества. №4
 Славская Татьяна. Жизнь без улыбки. №10
 Славская Татьяна. Хочу быть красивой. №11
 Славская Татьяна. Я, мне, мною, обо мне... №11
 Скрипалев Владимир. Стив Шенкман и его герои. №9
 Сотникова Елена. Цитамины омолаживают клетки. №11
 Стив Шенкман о Николае Амосове. №2
 Стоппард Мириам. Искушение сигаретой. №1

Тарасова Ольга. Скульптор Эрзя. №10
 Теппервайн Курт. Школа партнерства. №8
 Травникова Елена. Зимние ягоды. №1
 Травникова Елена. Экзотические фрукты. №2
 Тупикова Альбина. Гидротерапия кишечника. №4
 Тюренкова Ирина. Как освежить дыхание? №9
 Тюрников Владимир. Болезнь, которой болел Паркинсон. №11

Уиллдорф Нина. Движение и память. №7

Федоров Ю.А. Позаботимся о деснах. №5
 Филиппов Владимир. 42 колебания в минуту. №8
 Фогель Наталья. Мастопатия. Что делать? №5
 Фогель Наталья. Болит голова — расслабьтесь. №6
 Фогель Наталья. Дыхание лечит. №7
 Фогель Наталья. Нос жаждет свободы. №9
 Фогель Наталья. Лук-целитель. №11

Хаснулин Вячеслав. Благоприятные дни. №3-9
 Ходасевич Владислав. Стихи. №12

Ходасевич Владислав. *Воспоминания о Горьком.* №12

Хокси Дин. *Переел или недоел?* №11

Цветаева Марина. *Стихи.* №10

Чарели Э.М. *Гимнастика для ораторов.* №2

Чепель Михаил. *Зачем человеку сильные ноги?* №12

Шабельникова Вера. *Зачем нужен журнал "Будь здоров!"?* №9

Шабельникова Вера. *Врачи учатся голодать.* №10

Шеврыгин Борис. *Клубничное лечение.* №7

Шеврыгин Борис. *Полезная кукуруза.* №9

Шеврыгин Борис. *Целебные корни зимой.* №11

Шеврыгин Борис. *Новый год — мой любимый праздник.* №12

Шелли Перси Биши. *Стихи.* №5

Шенкман Борис. *О Поле Брэгге, науке и шарлатанстве.* №3

Шенкман Борис. *Кеннет Купер: взгляд из XXI века.* №5

Шенкман Стив. *Марафон на Дороге жизни.* №1

Шенкман Стив. *Здоровье завоевывают.* №3

Шенкман Стив. *Воспитание по Споку.* №4

Шенкман Стив. *Старая новая аэробика.* №5

Шенкман Стив. *Информирован — значит вооружен?* №6

Шенкман Стив. *Возвращение молодости.* №7

Шенкман Стив. *Спорт против спирта.* №8

Шенкман Ян. *Зачем человеку здоровье?* №2

Шенкман Ян. *Феномен Гарри Поттера.* №6

Шуман Марина. *Хочу стать другой.* №3

Эванс Джули А. *Остеопороз у мужчин.* №2

Юнина Алла. *Веселые проводы.* №3

Юрченко Татьяна. *Доктор Инландер знает, как прожить 100 лет.* №10

Яраева Валентина. *Из чего делают молоко.* №6

Яраева Валентина. *"Шишка" на животе.* №7

Яраева Валентина. *В здоровом теле — здоровый голос.* №12

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**

и на приложение **"60 лет — не возраст"**

можно во всех почтовых отделениях страны
по одному из трех каталогов:

«Роспечать» — 73035 (79922)

«Почта России» — 99555 (99556)

Объединенный каталог «Пресса России» — 44780 (44785)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1 — А

4 — В

7 — D

10 — C

2 — C

5 — А

8 — В

11 — D

3 — D

6 — В

9 — А

12 — C

Журналы поступают в продажу

в московские киоски и магазины:

✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а

✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31

✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32

✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62

✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27

☎ (095) 250-19-95

✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27

✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие
выпуски, но и журналы за прошлые годы (с 1994 г.):

Там же продаются книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисленко Виталию Петровичу

☎ (0572) 43-35-55

РАДИО "ГОВОРИТ МОСКВА"

3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —

передача "Живите на здоровье".

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра

обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"

Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем
номере:**

ПРОБЛЕМЫ ИММУНИТЕТА
10 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ "ПОТЯСНУТ" ОРГАНИЗМ
ДИАГНОЗ — ИНТЕРНЕТ
НЕ НАДО РАЗДРАЖАТЬ КИШЕЧНИК

Подписано к печати 22.11.02. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 3874

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



Фото
В. Котова

С НОВЫМ ГОДОМ!